



Haferflocken mit Banane, Amaranth und Rosinen (leichte Version) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Kuhmilch 1,5 % (1 g)	250	Mililiter	1 g
<input type="checkbox"/>	Banane (120 g)	1	Stück	120 g
<input type="checkbox"/>	Hirseflocken (10 g)	4	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Rosinen (10 g)	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Chia-Samen (1 g)	1	Tee Löffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Aufgepoppter Amaranth (3 g)	1	Esslöffel	3 g