



## Haferflocken mit Blaubeeren (leichte Version, laktosefrei) - Zutaten

|                          | NAME                                      | MENGE | MASS       | GESAMTGEWICHT |
|--------------------------|---|-------|------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Reismilch</b><br>(250 g)               | 1     | Glaß       | 250 g         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Amerikanische Heidelbeere</b><br>(1 g) | 70    | Gram       | 1 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Haferflocken</b><br>(10 g)             | 4     | Esst ffel  | 10 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Mandeln</b><br>(1 g)                   | 5     | Gram       | 1 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Blauer Mohn</b><br>(5 g)               | 1     | Tee L ffel | 5 g           |