

Andershafer (geröstet) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Kuhmilch 1,5 % (250 g)	1	Glaß	250 g
<input type="checkbox"/>	Haferflocken (110 g)	2	Glaß	110 g
<input type="checkbox"/>	Banane (120 g)	1	Stück	120 g
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (S) (43 g)	2	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	Griechischer Naturjoghurt (25 g)	2	Esslöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	Himbeeren (1 g)	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Amerikanische Heidelbeere (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Haselnussmus (15 g)	1	Esslöffel	15 g
<input type="checkbox"/>	Mandelblättchen (1 g)	10	Gram	1 g