

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

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Reismilch <i>(1 g)</i>	250	Mililiter	1 g
<input type="checkbox"/>	Banane <i>(120 g)</i>	1	Stück	120 g
<input type="checkbox"/>	Haferflocken <i>(10 g)</i>	4	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Rosinen <i>(10 g)</i>	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Chia-Samen <i>(1 g)</i>	1	Tee Löffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Aufgepoppter Amaranth <i>(3 g)</i>	1	Esstlöffel	3 g
