

Haferflocken mit Blaubeeren - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Kuhmilch 1,5 % <i>(250 g)</i>	1	Glaß	250 g
<input type="checkbox"/>	Amerikanische Heidelbeere <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Haferflocken <i>(10 g)</i>	6	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Mandeln <i>(1 g)</i>	10	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Blauer Mohn <i>(10 g)</i>	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Kokosraspel <i>(6 g)</i>	1	Esslöffel	6 g
