

Kokos-Ananas-Smoothie - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Kuhmilch 3,2 % <i>(1 ml)</i>	100	Mililiter	1 ml
<input type="checkbox"/>	Skyr – isländischer Joghurt <i>(150 g)</i>	1	Packung	150 g
<input type="checkbox"/>	Ananasscheiben in Sirup <i>(15 g)</i>	2	Scheibe	15 g
<input type="checkbox"/>	Kokosraspel <i>(4 g)</i>	2	Tee Löffel	4 g
<input type="checkbox"/>	Bienenhonig <i>(12 g)</i>	1	Tee Löffel	12 g
