

Haferflocken mit Himbeeren und Apfel-Joghurt-Soße - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Berg-Haferflocken (Schnellkochend) <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kefir mit 2 % Fett <i>(1 g)</i>	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Apfel <i>(180 g)</i>	0.5	Stück	180 g
<input type="checkbox"/>	Himbeeren <i>(1 g)</i>	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zitronensaft <i>(3 g)</i>	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Zimt <i>(1 g)</i>	1	Priese	1 g
