

Apfel-Bananen-Energetik - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Apfel <i>(180 g)</i>	1	Stück	180 g
<input type="checkbox"/>	Banane <i>(120 g)</i>	1	Stück	120 g
<input type="checkbox"/>	Berg-Haferflocken (Schnellkochend) <i>(12 g)</i>	1	Esstlöffel	12 g
<input type="checkbox"/>	Kuhmilch 3,2 % <i>(1 ml)</i>	150	Mililiter	1 ml
