

Kefir mit Samen: Chia und Leinsamen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Kefir mit 2 % Fett <i>(500 g)</i>	1	Packung	500 g
<input type="checkbox"/>	Chia-Samen <i>(1 g)</i>	2	Esst�ffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Leinsamen <i>(10 g)</i>	2	Esst�ffel	10 g
