



Haferflocken mit Heidelbeeren (leichtere Version) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Kuhmilch 1,5 % (250 g)	1	Glaß	250 g
<input type="checkbox"/>	Amerikanische Heidelbeere (1 g)	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Haferflocken (10 g)	4	Esst�ffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Mandeln (1 g)	5	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Blauer Mohn (5 g)	1	Tee Löffel	5 g