

Haferflocken mit Blaubeeren (leichte Version, laktosefrei)

- Zutaten

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