



Andershafer (geröstet) - Zutaten

| | NAME | MENGE | MASS | GESAMTGEWICHT |
|--------------------------|--|-------|-----------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Kuhmilch 1,5 % (250 g) | 1 | Glaß | 250 g |
| <input type="checkbox"/> | Haferflocken (110 g) | 2 | Glaß | 110 g |
| <input type="checkbox"/> | Banane (120 g) | 1 | Stück | 120 g |
| <input type="checkbox"/> | Ganze Hühnereier (S) (43 g) | 2 | Stück | 43 g |
| <input type="checkbox"/> | Griechischer Naturjoghurt (25 g) | 2 | Esslöffel | 25 g |
| <input type="checkbox"/> | Himbeeren (1 g) | 40 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Amerikanische Heidelbeere (1 g) | 30 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Haselnussmus (15 g) | 1 | Esslöffel | 15 g |
| <input type="checkbox"/> | Mandelblättchen (1 g) | 10 | Gram | 1 g |