



Preiselbeer-Haferdrink (leichte Version, laktosefrei) - Zutaten

| | NAME | MENGE | MASS | GESAMTGEWICHT |
|--------------------------|---|-------|------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Reismilch (250 g) | 1 | Glaß | 250 g |
| <input type="checkbox"/> | Amerikanische Heidelbeere (1 g) | 80 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Hirseflocken (10 g) | 4 | Esst ffel | 10 g |
| <input type="checkbox"/> | Kokosraspel (6 g) | 1 | Esst ffel | 6 g |
| <input type="checkbox"/> | Mandeln (1 g) | 5 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Blauer Mohn (5 g) | 1 | Tee L ffel | 5 g |