



Bananen-Nuss Chia Pudding - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Banane (120 g)	3	Stück	120 g
<input type="checkbox"/>	Schmalz (1 g)	1	Glaß	1 g
<input type="checkbox"/>	Haselnussmus (15 g)	5	Esst�ffel	15 g
<input type="checkbox"/>	Cashewn�sse (35 g)	1	Handvoll	35 g
<input type="checkbox"/>	Chia-Samen (1 g)	3	Esst�ffel	1 g