



Haferflocken mit Blaubeeren (laktosefreie Version) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Reismilch (250 g)	1	Glaß	250 g
<input type="checkbox"/>	Amerikanische Heidelbeere (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Haferflocken (10 g)	6	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Mandeln (1 g)	10	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Blauer Mohn (10 g)	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Kokosraspel (6 g)	1	Esslöffel	6 g