



Nuss-Kokos-Smoothie - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Skyr – isländischer Joghurt (150 g)	1	Packung	150 g
<input type="checkbox"/>	Mandelblättchen (12 g)	1	Esstlöffel	12 g
<input type="checkbox"/>	Kokosraspel (4 g)	2	Tee Löffel	4 g
<input type="checkbox"/>	Mandelmilch (1 ml)	100	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Amerikanische Heidelbeere (50 g)	2	Handvoll	50 g