



Bananen-Chia-Joghurt - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Griechischer Naturjoghurt (150 g)	1	Packung	150 g
<input type="checkbox"/>	Banane (120 g)	1	Stück	120 g
<input type="checkbox"/>	Chia-Samen (1 g)	1	Esstlöffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Walnusskerne, gehackt (10 g)	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Haferflocken (10 g)	2	Esstlöffel	10 g