

# Apfel-Getreideriegel und scharfer Tomatensaft - Zutaten

---

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Tomatensaft</b> <i>(200 g)</i>	1	Glaß	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tabasco-Sauce</b> <i>(5 g)</i>	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Getreideriegel</b> <i>(35 g)</i>	4	Portion	35 g
<input type="checkbox"/>	<b>Griechischer Naturjoghurt</b> <i>(150 g)</i>	1	Packung	150 g
<input type="checkbox"/>	<b>Apfel</b> <i>(180 g)</i>	1	Stück	180 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zimt</b> <i>(1 g)</i>	1	Priese	1 g

---