



Grüner Smoothie - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Wasser <i>(1 g)</i>	150	Mililiter	1 g
<input type="checkbox"/>	Zitronat <i>(1 g)</i>	0.5	Stück	1 g
<input type="checkbox"/>	Haferflocken <i>(10 g)</i>	3	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Gewächshausgurke <i>(180 g)</i>	0.5	Stück	180 g
<input type="checkbox"/>	Frischer Spinat <i>(1 g)</i>	3	Handvoll	1 g
<input type="checkbox"/>	Petersilienwurzel <i>(80 g)</i>	0.4	Stück	80 g
<input type="checkbox"/>	Haferkleie <i>(8 g)</i>	2	Esslöffel	8 g