

# Frühstück

## Zutaten

Menge	Einheit	Zutat	Detail
7.2	Stück	Apfel	
4.8	Stück	Bananen	
1.44	Laib	Brot	
240.0	Gramm	Cocktailtomaten	
1.2	Stück	Dosenobst	
2.4	Stück	Salatgurken	
720.0	Gramm	Haferflocken	Blütenzart
2400.0	mL	Hafermilch	Barista
108.0	Gramm	Honig	
72.0	Gramm	Kakao	
1080.0	Gramm	Käse	
360.0	Gramm	Krümekaffee	
0.6	Stück	Magarine	in Plastikscha
0.24	Stück	Marmelade	
240.0	mL	Milch	
0.6	Stück	Schokocreme	
12.0	Stück	Tee	
2.4	Stück	vegane Brotaufstriche	
12.0	Gramm	Zimt	
12.0	Stück	hartgekochte Eier	wenn möglich Freiland- oder bessere
12.0	Gramm	Zucker	

## Zubereitung

1. Äpfel, Bananen & Salatgurken klein schnibbeln
2. Wasser kochen für Tee und Kaffee
3. Porridge zubereiten: ca. 1.5 Liter Hafermilch erhitzen, Haferflocken einrühren
4. Alles zusammen anrichten & essen

# Frühstück

## Anmerkungen für nächste Planung