

Frühstück

Zutaten

Menge	Einheit	Zutat	Detail
2.4	Stück	Apfel	
1.6	Stück	Bananen	
0.48	Laib	Brot	
80.0	Gramm	Cocktailtomaten	
0.4	Stück	Dosenobst	
0.8	Stück	Salatgurken	
240.0	Gramm	Haferflocken	Blütenzart
800.0	mL	Hafermilch	Barista
36.0	Gramm	Honig	
24.0	Gramm	Kakao	
360.0	Gramm	Käse	
120.0	Gramm	Krümekaffee	
0.2	Stück	Magarine	in Plastikschale
0.08	Stück	Marmelade	
80.0	mL	Milch	
0.2	Stück	Schokocreme	
4.0	Stück	Tee	
0.8	Stück	vegane Brotaufstriche	
4.0	Gramm	Zimt	
4.0	Stück	hartgekochte Eier	wenn möglich Freiland- oder bessere
4.0	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