

Frühstück

Zutaten

Menge	Einheit	Zutat	Detail
7.5	Stück	Apfel	
5.0	Stück	Bananen	
1.5	Laib	Brot	
250.0	Gramm	Cocktailtomaten	
1.25	Stück	Dosenobst	
2.5	Stück	Salatgurken	
750.0	Gramm	Haferflocken	Blütenzart
2500.0	mL	Hafermilch	Barista
112.5	Gramm	Honig	
75.0	Gramm	Kakao	
1125.0	Gramm	Käse	
375.0	Gramm	Krümelkaffee	
0.62	Stück	Magarine	in Plastikschale
0.25	Stück	Marmelade	
250.0	mL	Milch	
0.62	Stück	Schokocreme	
12.5	Stück	Tee	
2.5	Stück	vegane Brotaufstriche	
12.5	Gramm	Zimt	
12.5	Stück	hartgekochte Eier	wenn möglich Freiland- oder bessere
12.5	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