

# Frühstück

## Zutaten

Menge	Einheit	Zutat	Detail
3.0	Stück	Apfel	
2.0	Stück	Bananen	
0.6	Laib	Brot	
100.0	Gramm	Cocktailtomaten	
0.5	Stück	Dosenobst	
1.0	Stück	Salatgurken	
300.0	Gramm	Haferflocken	Blütenzart
1000.0	mL	Hafermilch	Barista
45.0	Gramm	Honig	
30.0	Gramm	Kakao	
450.0	Gramm	Käse	
150.0	Gramm	Krümekaffee	
0.25	Stück	Magarine	in Plastikschale
0.1	Stück	Marmelade	
100.0	mL	Milch	
0.25	Stück	Schokocreme	
5.0	Stück	Tee	
1.0	Stück	vegane Brotaufstriche	
5.0	Gramm	Zimt	
5.0	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