

# Frühstück

ZUTATEN DIE DU IM HAUS HABEN SOLLTEST

- HAFERFLOCKEN
- ERDNUSSMUS (OHNE ZUCKERZUSATZ)
- NÜSSE
- MILCH / PLANZLICHE MILCH (OHNE ZUCKERZUSATZ)
- ZARTBITTERSCHOKOLADE
- BEEREN
- JOGHURT
- QUARK
- VOLLKORNBROT
- KERINIGER FRISCHKÄSE
- FRISCHKÄSE
- MARMELADE (OHNE ZUCKERZUSATZ)
- KÄSE
- EIER
- GEMÜSE



mrs happy life