



Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach

von simon.eggenschwiler@gmail.com

Mengen für 9 Personen

ohne Eier

900 g Brot	
2.25 Liter Milch	
4.5 dl Hafermilch	
9 dl Tee	warmer, ungesüsster Früchtetee -vorbereiten für abfüllen in Feldflasche, falls Wandertag
450 g Haferflocken	
180 g Cornflakes	
90 g Butter	
90 g Konfitüre	
90 g Honig	
450 g Jogurt	
270 g Käsescheiben	
72 g Schoggipulver (OVO)	

keine