



Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach

von simon.eggenschwiler@gmail.com

Mengen für 10 Personen

ohne Eier

1.0 kg Brot	
2.5 Liter Milch	
5 dl Hafermilch	
1.0 Liter Tee	warmer, ungesüsster Früchtetee -vorbereiten für abfüllen in Feldflasche, falls Wandertag
500 g Haferflocken	
200 g Cornflakes	
100 g Butter	
100 g Konfitüre	
100 g Honig	
500 g Jogurt	
300 g Käsescheiben	
80 g Schoggipulver (OVO)	

keine