

z`vieri Anreisetag MD von Mario Dünki

Mengen für 10 Personen

Früchte je nach Saison

Ausrüstung: Lunchsäckli

5.0 Stück Bananen (Stk)

1.0 kg Äpfel

10 Stück Farmerstengel

300 g Eisteepulver

4.8 Liter Wasser