

# Standartzmorge realistischer milchkonsum von Payaso

Mengen für 10 Personen

abwechslungsreiches Frühstück, mittlere Preisklasse, kleiner Aufwand

1.0 kg Brot	
100 g Butter	
200 g Konfitüre	
150 g Jogurt	vegan?
400 g Cornflakes	
8 dl Milch	
1.0 Liter Orangensaft	
50 g Schoggipulver (OVO)	
1.0 Liter Hafermilch	
200 g veganer Schokoaufstrich	oder so

keine