

## z`vieri Anreisetag MD von Mario Dünki

Mengen für 10 Personen

Früchte je nach Saison

Ausrüstung: Lunchsäckli

---

3.0 Stück Bananen (Stk)

---

1.0 kg Äpfel

---

\* 7.14 Stück Birnen

---

8.0 Stück Farmerstengel

---

1.0 kg Eisteepulver

---

1.0 Liter Wasser

---

1.0 Stück Kapselkaffee

\* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g