



## Blumenkohlsalat mit Birnen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Blumenkohl</b> (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Birne</b> (1 g)	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Naturjoghurt 2 %</b> (1 g)	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Orangensaft</b> (10 ml)	2	Esstlöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Gartenkresse</b> (1 g)	5	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> (5 g)	1	Tee Löffel	5 g