



Omelett mit Brokkoli - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Naturjoghurt 2 % (1 g)	120	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Brokkoli (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (S) (43 g)	1	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	Kuhmilch 1,5 % (1 g)	20	Mililiter	1 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl (10 ml)	1	Esslöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	Senf (1 g)	10	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Getrocknetes Basilikum (2 g)	1	Tee Löffel	2 g