

Sardellen-Tomatenpasten-Sandwiches (leichte Version) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Tomate <i>(1 g)</i>	80	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Helles Roggenbrot <i>(35 g)</i>	2	Scheibe Brot	35 g
<input type="checkbox"/>	Sardinen in Öl <i>(1 g)</i>	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Petersiliengrün <i>(1 g)</i>	6	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl <i>(1 g)</i>	5	Gram	1 g
