



## Leichtere Avocado- und Sardinenpaste-Kanapees - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Tomate</b> (1 g)	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Helles Roggenbrot</b> (35 g)	2	Scheibe Brot	35 g
<input type="checkbox"/>	<b>Avocado</b> (1 g)	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sardinen in Öl</b> (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gartendill</b> (1 g)	8	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zitronensaft</b> (1 g)	6	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schnittlauch</b> (1 g)	5	Gram	1 g