



Frittata mit Spinat und Buchweizen (laktosefrei) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (S) <i>(1 g)</i>	160	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Frischer Spinat <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kirschtomaten <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Hirsegrütze <i>(1 g)</i>	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Reismilch <i>(1 g)</i>	20	Mililiter	1 g
<input type="checkbox"/>	Getrocknete Tomaten <i>(1 g)</i>	20	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl <i>(1 ml)</i>	10	Gram	1 ml