

## Belegte Brote mit Makrelenpaste und Gurke (schwerere Version) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Helles Roggenbrot</b> <i>(35 g)</i>	4	Scheibe Brot	35 g
<input type="checkbox"/>	<b>Saure Gurken</b> <i>(60 g)</i>	2	Stück	60 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Paprika</b> <i>(200 g)</i>	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Geräucherte Makrele</b> <i>(1 g)</i>	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> <i>(170 g)</i>	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Buttersalat</b> <i>(5 g)</i>	4	Blatt	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Petersiliengrün</b> <i>(1 g)</i>	2	Tee Löffel	1 g