

## Ländlicher Käse mit Kernen - Zutaten

---

|                          | NAME   | MENGE | MASS       | GESAMTGEWICHT |
|--------------------------|--|-------|------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Körniger Quark</b><br><i>(1 g)</i>                | 150   | Gram       | 1 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Gewächshausgurke</b><br><i>(1 g)</i>              | 40    | Gram       | 1 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Kürbiskerne</b><br><i>(1 g)</i>                   | 1     | Esstlöffel | 1 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Sonnenblumenkerne (geschält)</b><br><i>(10 g)</i> | 1     | Esstlöffel | 10 g          |

---