

Spinatomelette - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Frischer Spinat (1 g)	5	Handvoll	1 g
<input type="checkbox"/>	Helles Roggenbrot (35 g)	3	Scheibe Brot	35 g
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (S) (43 g)	2	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	Hühner-Eiweiß (35 g)	2	Stück	35 g
<input type="checkbox"/>	Geklärte Butter (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (1 g)	1	Stück	1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (1 g)	1	Stück	1 g