



Omelett mit Champignons und Gemüse - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (S) <i>(43 g)</i>	3	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	Frische Champignons <i>(20 g)</i>	8	Stück	20 g
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika <i>(200 g)</i>	0.5	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(170 g)</i>	0.25	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Wasser <i>(10 g)</i>	2	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Edelsüße Paprika gemahlen <i>(7 g)</i>	1	Esstlöffel	7 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Gemahlener Chili-Pfeffer <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Himalayasalz <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g