



Bananen-Frühstücks-Omelett - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Banane (120 g)	1	Stück	120 g
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (S) (43 g)	2	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	Haferflocken (10 g)	6	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Walnüsse 2 (10 g)	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl (10 ml)	1	Esslöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	Rosinen (7 g)	1	Tee Löffel	7 g
<input type="checkbox"/>	16%iges Kakaopulver (5 g)	1	Tee Löffel	5 g