



Gemüseomelett mit Dill-Knoblauch-Sauce - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Hafermehl (6 g)	1	Tee Löffel	6 g
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (S) (43 g)	1	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	Naturjoghurt 2 % (25 g)	1	Esslöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl (10 ml)	1	Esslöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	Tiefkühlerbsen (15 g)	1	Esslöffel	15 g
<input type="checkbox"/>	Marinierte grüne Oliven (3 g)	1	Stück	3 g
<input type="checkbox"/>	Frischer oder getrockneter Dill (4 g)	1	Esslöffel	4 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch (5 g)	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Rucola (20 g)	1	Handvoll	20 g
<input type="checkbox"/>	Walnüsse 2 (4 g)	1	Stück	4 g