



Brot aus Sonnenblumenkernen, Chiasamen und Quark - Low Carb - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (L) <i>(56 g)</i>	1	Stück	56 g
<input type="checkbox"/>	Streichfetter Frischkäse <i>(1 g)</i>	500	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Gemahlene Mandeln <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Backpulver <i>(15 g)</i>	1	Packung	15 g
<input type="checkbox"/>	Sonnenblumenkerne (geschält) <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Chia-Samen <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Flohsamenschalen <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz <i>(5 g)</i>	1	Tee Löffel	5 g