

## Low-Carb Spinatomelett - Zutaten

---

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> <i>(0.1 g)</i>	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> <i>(5 ml)</i>	1	Tee Löffel	5 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Tomate</b> <i>(140 g)</i>	1	Kleines Stück	140 g
<input type="checkbox"/>	<b>Frischer Spinat</b> <i>(1 g)</i>	1	Handvoll	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Roggenvollkornbrot</b> <i>(30 g)</i>	2	Scheibe Brot	30 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ganze Hühnereier (L)</b> <i>(56 g)</i>	1	Stück	56 g

---