



Sandwich mit Hummus und Salat - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Natürlicher Hummus (20 g)	1	Esstlöffel	20 g
<input type="checkbox"/>	Sonnenblumenkerne (geschält) (10 g)	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Roggenvollkornbrot (30 g)	2	Scheibe Brot	30 g
<input type="checkbox"/>	Schwarze Oliven (15 g)	1	Esstlöffel	15 g
<input type="checkbox"/>	Eisbergsalat (40 g)	1	Blatt	40 g
<input type="checkbox"/>	Kirschtomaten (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Mozzarella (15 g)	1	Scheibe	15 g