

Sandwiches mit Avocadopaste und Thunfisch - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Avocado <i>(140 g)</i>	0.5	Stück	140 g
<input type="checkbox"/>	Thunfisch im eigenen Saft <i>(30 g)</i>	2	Esslöffel	30 g
<input type="checkbox"/>	Schnittlauch <i>(5 g)</i>	1	Esslöffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Gartendill <i>(4 g)</i>	2	Tee Löffel	4 g
<input type="checkbox"/>	Brokkolisprossen <i>(8 g)</i>	3	Esslöffel	8 g
<input type="checkbox"/>	Zitronensaft <i>(6 g)</i>	1	Esslöffel	6 g
<input type="checkbox"/>	Roggenvollkornbrot <i>(30 g)</i>	2	Scheibe Brot	30 g
