



Low-Carb-Sonnenblumen-, Leinsamen- und Sesambrot - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Sonnenblumenkerne (geschält) <i>(1 g)</i>	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Leinsamen, geschrotet <i>(1 g)</i>	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Aprikose, gedünstet, abgetropft (ohne Zugabe von Zucker) <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Gepuffter Amaranth <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Magerquark <i>(1 g)</i>	250	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Hühner-Eiweiß <i>(35 g)</i>	3	Stück	35 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz <i>(5 g)</i>	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Karotte <i>(50 g)</i>	3	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	Dinkelflocken <i>(10 g)</i>	4	Esslöffel	10 g