



Low-Carb-Brokkoli-Puffer mit Joghurt - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Tiefkühlbrokkoli (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Vollständige Hühnereier (M) (51 g)	2	Stück	51 g
<input type="checkbox"/>	Schalotte (Frühlingszwiebel) (20 g)	1	Stück	20 g
<input type="checkbox"/>	Griechischer Naturjoghurt (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (10 g)	2	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (0.1 g)	2	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (0.1 g)	2	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Edelsüße Paprika gemahlen (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Muskatnuss (0.2 g)	1	Priese	0.2 g