



## Low Carb Brokkoli-Auflauf - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Brokkoli</b> (1 g)	500	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gekochter Schweineschinken</b> (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Crème fraîche</b> (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Vollständige Hühnereier (M)</b> (51 g)	1	Stück	51 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gouda-Käse</b> (1 g)	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> (10 g)	2	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Edelsüße Paprika gemahlen</b> (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Muskatnuss</b> (0.2 g)	2	Priese	0.2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> (0.1 g)	3	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> (0.1 g)	3	Priese	0.1 g