

Low-Carb-Steak mit Rotkohl - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Rotkohl, roh <i>(1 g)</i>	400	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Rinderfilet <i>(100 g)</i>	2	Portion	100 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl <i>(10 g)</i>	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Lorbeerblatt <i>(1 g)</i>	2	Blatt	1 g
<input type="checkbox"/>	Muskatnuss <i>(2 g)</i>	0.5	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz <i>(5 g)</i>	0.5	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer <i>(5 g)</i>	0.5	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Orange <i>(1 g)</i>	1	Stück	1 g