



## Schinken-Salat-Sandwich - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Roggenvollkornbrot</b> (30 g)	1	Portion	30 g
<input type="checkbox"/>	<b>Mozzarella</b> (15 g)	1	Scheibe	15 g
<input type="checkbox"/>	<b>Butter</b> (10 g)	1	Tee Löffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Putenbrustschinken</b> (15 g)	3	Scheibe	15 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schnittlauch</b> (2 g)	1	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Buttersalat</b> (5 g)	2	Blatt	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gurke</b> (35 g)	1	Portion	35 g
<input type="checkbox"/>	<b>Skyr – isländischer Joghurt</b> (25 g)	2	Esstlöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	<b>Alfalfa-Sprossen</b> (8 g)	1	Esstlöffel	8 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> (0.1 g)	1	Priese	0.1 g