



Rührei mit Champignons und Zwiebeln - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Vollständige Hühnereier (M) <i>(51 g)</i>	3	Stück	51 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Roggenvollkornbrot <i>(30 g)</i>	1	Scheibe Brot	30 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl <i>(5 g)</i>	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Frische Champignons <i>(20 g)</i>	5	Stück	20 g