



Eieromelett mit Haferflocken und Marmelade - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Haferflocken (10 g)	4	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Vollständige Hühnereier (M) (51 g)	3	Stück	51 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Schwarze-Johannisbeer-Marmelade zuckerreduziert (15 g)	1	Tee Löffel	15 g