

Rührei mit Schinken und Zwiebeln - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Vollständige Hühnereier (M) <i>(51 g)</i>	3	Stück	51 g
<input type="checkbox"/>	Roggenvollkornbrot <i>(30 g)</i>	1	Scheibe Brot	30 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(130 g)</i>	1	Kleines Stück	130 g
<input type="checkbox"/>	Putenbrustschinken <i>(15 g)</i>	2	Scheibe	15 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl <i>(10 g)</i>	1	Esstlöffel	10 g
