



Vollkornbrot mit Ementaler-Käse und Gurkensalat - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Vollkorn-Mehrkorn-Roggenbrot (30 g)	2	Scheibe Brot	30 g
<input type="checkbox"/>	Butter (10 g)	0.5	Tee Löffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Emmentaler Vollfettkäse (20 g)	2	Scheibe	20 g
<input type="checkbox"/>	Rote Zwiebel (80 g)	1	Stück	80 g
<input type="checkbox"/>	Schnittlauch (2 g)	1	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	Gewächshausgurke (180 g)	1	Stück	180 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Frischer oder getrockneter Dill (2 g)	1	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	Apfel (180 g)	1	Stück	180 g