



Champignon-Rührei mit Apfel-Zimt-Quark - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Roggenvollkornbrot (30 g)	1	Scheibe Brot	30 g
<input type="checkbox"/>	Vollständige Hühnereier (M) (51 g)	2	Stück	51 g
<input type="checkbox"/>	Frische Champignons (1 g)	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (170 g)	0.5	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Parmesan, gerieben (8 g)	1	Esslöffel	8 g
<input type="checkbox"/>	Petersilienblätter (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Schnittlauch (2 g)	1	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Apfel (180 g)	0.5	Stück	180 g
<input type="checkbox"/>	Streichquark homogenisiert, vollfett (1 g)	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zitronensaft (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Vanille, gemahlen oder Vanillemark (2 g)	1	Stück	2 g
<input type="checkbox"/>	Zimt (1 g)	1	Priese	1 g



	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz <i>(0.1 g)</i>	1	Priese	0.1 g