



Fit-Muffins - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Naturjoghurt 2 % (250 g)	1	Glaß	250 g
<input type="checkbox"/>	Vollkornweizenmehl (150 g)	1	Glaß	150 g
<input type="checkbox"/>	Banane (120 g)	0.5	Stück	120 g
<input type="checkbox"/>	Bienenhonig (25 g)	3	Esstlöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (S) (43 g)	1	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	Haferkleie (120 g)	0.25	Stück	120 g
<input type="checkbox"/>	Walnüsse 2 (10 g)	3	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	16%iges Kakaopulver (10 g)	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Haferflocken (110 g)	0.5	Glaß	110 g
<input type="checkbox"/>	Backpulver (4 g)	1	Tee Löffel	4 g
<input type="checkbox"/>	Reinigungsnatron (5 g)	0.5	Tee Löffel	5 g