

Vollkornbrötchen mit Johannisbeermarmelade - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Sonnenblumenbrötchen (92 g)	1	Stück	92 g
<input type="checkbox"/>	Butter (10 g)	0.5	Tee Löffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Schwarze-Johannisbeer-Marmelade zuckerreduziert (15 g)	2	Tee Löffel	15 g
<input type="checkbox"/>	Putenbrustschinken (15 g)	2	Scheibe	15 g
<input type="checkbox"/>	Kirschtomaten (20 g)	2	Stück	20 g
<input type="checkbox"/>	Kokosnuss (1 g)	3	Blatt	1 g
<input type="checkbox"/>	Senf (10 g)	1	Tee Löffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Magerquark (1 g)	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Birne (130 g)	1	Stück	130 g
<input type="checkbox"/>	Wasser (10 g)	2	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Zitronensaft (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Zimt (1 g)	1	Priese	1 g
<input type="checkbox"/>	Vanille, gemahlen oder Vanillemark (2 g)	1	Stück	2 g