



## Vollkornbrötchen mit Himbeermarmelade - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Sonnenblumenbrötchen</b> (92 g)	1	Stück	92 g
<input type="checkbox"/>	<b>Butter</b> (10 g)	0.5	Tee Löffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Putenbrustschinken</b> (15 g)	2	Scheibe	15 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kirschtomaten</b> (20 g)	2	Stück	20 g
<input type="checkbox"/>	<b>Himbeermarmelade</b> (15 g)	2	Tee Löffel	15 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kokosnuss</b> (1 g)	3	Blatt	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Senf</b> (10 g)	1	Tee Löffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Magerquark</b> (1 g)	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Apfel</b> (100 g)	1	Kleines Stück	100 g
<input type="checkbox"/>	<b>Wasser</b> (10 g)	2	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zitronensaft</b> (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Vanille, gemahlen oder Vanillemark</b> (2 g)	1	Stück	2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zimt</b> (1 g)	1	Priese	1 g