



## Brötchen mit Gouda und Trauben, Joghurt mit Walnüssen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Graham-Brötchen</b> (75 g)	1	Stück	75 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomatenmark 30 %</b> (15 g)	1	Tee Löffel	15 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gouda-Käse</b> (25 g)	1	Scheibe	25 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kiwi</b> (75 g)	1	Stück	75 g
<input type="checkbox"/>	<b>Trauben</b> (100 g)	1	Portion	100 g
<input type="checkbox"/>	<b>Leinsamen</b> (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Walnüsse 2</b> (4 g)	1	Stück	4 g
<input type="checkbox"/>	<b>Griechischer Naturjoghurt</b> (150 g)	1	Packung	150 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zitronensaft</b> (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zimt</b> (1 g)	1	Priese	1 g