



Himbeer-Omelett - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Vollständige Hühnereier (M) (51 g)	1	Stück	51 g
<input type="checkbox"/>	Buchweizenmehl (1 g)	3	Esstlöffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Himbeeren (70 g)	1	Handvoll	70 g
<input type="checkbox"/>	Griechischer Naturjoghurt (25 g)	2	Esstlöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (5 g)	1	Tee Löffel	5 g