

Keto-Brot mit Chia-, Sonnenblumen- und Leinsamen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Frischkäse (Quark) <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Vollständige Hühnereier (M) <i>(51 g)</i>	3	Stück	51 g
<input type="checkbox"/>	Kokosöl <i>(10 g)</i>	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Backpulver <i>(4 g)</i>	1	Tee Löffel	4 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz <i>(5 g)</i>	0.5	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Flohsamenschalen <i>(10 g)</i>	3	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Leinsamen, geschrotet <i>(10 g)</i>	3	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Chia-Samen <i>(1 g)</i>	2	Esslöffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Sonnenblumenkerne (geschält) <i>(10 g)</i>	3	Esslöffel	10 g