



## Rührei mit Tomaten - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Ganze Hühnereier (S)</b> <i>(43 g)</i>	3	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomate</b> <i>(170 g)</i>	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Helles Roggenbrot</b> <i>(35 g)</i>	2	Scheibe Brot	35 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> <i>(170 g)</i>	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> <i>(1 ml)</i>	5	Gram	1 ml