

Spinat-Avocado-Feta Omelett - Zutaten

| | NAME | MENGE | MASS | GESAMTGEWICHT |
|--------------------------|---|-------|-----------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Ganze Hühnereier (S) <i>(1 g)</i> | 160 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Avocado <i>(1 g)</i> | 70 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Frischer Spinat <i>(1 g)</i> | 50 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Feta-Käse <i>(1 g)</i> | 40 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Kuhmilch 1,5 % <i>(1 g)</i> | 20 | Mililiter | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Kaltgepresstes Rapsöl <i>(1 ml)</i> | 10 | Gram | 1 ml |
| <input type="checkbox"/> | Schnittlauch <i>(1 g)</i> | 10 | Gram | 1 g |