



Ländlicher Käse mit Kernen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Körniger Quark (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Gewächshausgurke (1 g)	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kürbiskerne (1 g)	1	Esslöffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Sonnenblumenkerne (geschält) (10 g)	1	Esslöffel	10 g