

Spinatomelette - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Frischer Spinat <i>(25 g)</i>	5	Handvoll	25 g
<input type="checkbox"/>	Helles Roggenbrot <i>(35 g)</i>	3	Scheibe Brot	35 g
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (S) <i>(43 g)</i>	2	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	Hühner-Eiweiß <i>(35 g)</i>	2	Stück	35 g
<input type="checkbox"/>	Geklärte Butter <i>(5 g)</i>	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer <i>(1 g)</i>	1	Stück	1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz <i>(1 g)</i>	1	Stück	1 g