

# Brot aus Sonnenblumenkernen, Chiasamen und Quark - Low Carb - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Ganze Hühnereier (L)</b> <i>(56 g)</i>	1	Stück	56 g
<input type="checkbox"/>	<b>Streichfetter Frischkäse</b> <i>(1 g)</i>	500	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gemahlene Mandeln</b> <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Backpulver</b> <i>(15 g)</i>	1	Packung	15 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sonnenblumenkerne (geschält)</b> <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Chia-Samen</b> <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Flohamschalen</b> <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> <i>(5 g)</i>	1	Tee Löffel	5 g