

Sandwich mit Hummus und Salat - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Natürlicher Hummus <i>(20 g)</i>	1	Esslöffel	20 g
<input type="checkbox"/>	Sonnenblumenkerne (geschält) <i>(10 g)</i>	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Roggenvollkornbrot <i>(30 g)</i>	2	Scheibe Brot	30 g
<input type="checkbox"/>	Schwarze Oliven <i>(15 g)</i>	1	Esslöffel	15 g
<input type="checkbox"/>	Eisbergsalat <i>(40 g)</i>	1	Blatt	40 g
<input type="checkbox"/>	Kirschtomaten <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Mozzarella <i>(15 g)</i>	1	Scheibe	15 g