



Weichgekochtes Ei mit Gurkensalat und Knäckebrot (Low Carb) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Roggenvollkornbrot (30 g)	1	Scheibe Brot	30 g
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (L) (56 g)	3	Stück	56 g
<input type="checkbox"/>	Himalayasalz (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (10 g)	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Buttersalat (5 g)	6	Blatt	5 g
<input type="checkbox"/>	Gurke (35 g)	1	Stück	35 g
<input type="checkbox"/>	Getrockneter Oregano (2 g)	0.5	Tee Löffel	2 g