



Low-Carb-Sonnenblumenbrötchen - Zutaten

| | NAME | MENGE | MASS | GESAMTGEWICHT |
|--------------------------|---|-------|---------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Vollständige Hühnereier (M) <i>(51 g)</i> | 4 | Stück | 51 g |
| <input type="checkbox"/> | Frischkäse (Quark) <i>(1 g)</i> | 320 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Gemahlene Mandeln <i>(1 g)</i> | 120 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Sonnenblumenkerne (geschält) <i>(1 g)</i> | 60 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Backpulver <i>(15 g)</i> | 1 | Packung | 15 g |
| <input type="checkbox"/> | Kokosmehl <i>(1 g)</i> | 20 | Gram | 1 g |