Low-Carb-Brokkoli-Puffer mit Joghurt - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
☐	**Tiefkühlbrokkoli** *(1 g)*	150	Gram	1 g
☐	**Vollständige Hühnereier (M)** *(51 g)*	2	Stück	51 g
☐	**Schalotte (Frühlingszwiebel)** *(20 g)*	1	Stück	20 g
☐	**Griechischer Naturjoghurt** *(1 g)*	100	Gram	1 g
☐	**Olivenöl** *(10 g)*	2	Esslöffel	10 g
☐	**Weißes Salz** *(0.1 g)*	2	Priese	0.1 g
☐	**Schwarzer Pfeffer** *(0.1 g)*	2	Priese	0.1 g
☐	**Edelsüße Paprika gemahlen** *(3 g)*	1	Tee Löffel	3 g
☐	**Muskatnuss** *(0.2 g)*	1	Priese	0.2 g