

# Eieromelett mit Haferflocken und Marmelade - Zutaten

---

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Haferflocken</b> (10 g)	4	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Vollständige Hühnereier (M)</b> (51 g)	3	Stück	51 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarze-Johannisbeer-Marmelade zuckerreduziert</b> (15 g)	1	Tee Löffel	15 g

---