



Brötchen mit Käse und Himbeer-Apfel-Joghurt - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Graham-Brötchen (75 g)	1	Stück	75 g
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark 30 % (15 g)	2	Tee Löffel	15 g
<input type="checkbox"/>	Emmentaler Vollfettkäse (20 g)	1	Scheibe	20 g
<input type="checkbox"/>	Himbeeren (70 g)	1	Handvoll	70 g
<input type="checkbox"/>	Griechischer Naturjoghurt (150 g)	1	Packung	150 g
<input type="checkbox"/>	Zitronensaft (3 g)	2	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Zimt (1 g)	1	Priese	1 g
<input type="checkbox"/>	Apfel (180 g)	1	Stück	180 g