

# Vollkornbrötchen mit Käse, Kirschmarmelade und Obstsalat (Apfel, Banane, Orange) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Graham-Brötchen</b> (75 g)	1	Stück	75 g
<input type="checkbox"/>	<b>Leichter Hüttenkäse</b> (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarze-Johannisbeer-Marmelade zuckerreduziert</b> (15 g)	2	Tee Löffel	15 g
<input type="checkbox"/>	<b>Apfel</b> (180 g)	1	Stück	180 g
<input type="checkbox"/>	<b>Banane</b> (120 g)	1	Stück	120 g
<input type="checkbox"/>	<b>Orange</b> (1 g)	1	Stück	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zitronensaft</b> (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zimt</b> (1 g)	2	Priese	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Bienenhonig</b> (12 g)	1	Tee Löffel	12 g