

Fit-Muffins - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Naturjoghurt 2 % <i>(250 g)</i>	1	Glaß	250 g
<input type="checkbox"/>	Vollkornweizenmehl <i>(150 g)</i>	1	Glaß	150 g
<input type="checkbox"/>	Banane <i>(120 g)</i>	0.5	Stück	120 g
<input type="checkbox"/>	Bienenhonig <i>(25 g)</i>	3	Esstlöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (S) <i>(43 g)</i>	1	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	Haferkleie <i>(120 g)</i>	0.25	Stück	120 g
<input type="checkbox"/>	Walnüsse 2 <i>(10 g)</i>	3	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	16%iges Kakaopulver <i>(10 g)</i>	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Haferflocken <i>(110 g)</i>	0.5	Glaß	110 g
<input type="checkbox"/>	Backpulver <i>(4 g)</i>	1	Tee Löffel	4 g
<input type="checkbox"/>	Reinigungsnatron <i>(5 g)</i>	0.5	Tee Löffel	5 g