



Brötchen mit Emmentaler und Trauben, Joghurt mit Walnüssen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Graham-Brötchen (75 g)	1	Stück	75 g
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark 30 % (15 g)	1	Tee Löffel	15 g
<input type="checkbox"/>	Emmentaler Vollfettkäse (20 g)	1	Scheibe	20 g
<input type="checkbox"/>	Kiwi (75 g)	1	Stück	75 g
<input type="checkbox"/>	Trauben (100 g)	1	Portion	100 g
<input type="checkbox"/>	Leinsamen (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Walnüsse 2 (4 g)	1	Stück	4 g
<input type="checkbox"/>	Griechischer Naturjoghurt (150 g)	1	Packung	150 g
<input type="checkbox"/>	Zitronensaft (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Zimt (1 g)	1	Priese	1 g