

Rührei mit Champignons und Birnen-Zimt-Hüttenkäse - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Roggenvollkornbrot <i>(30 g)</i>	1	Scheibe Brot	30 g
<input type="checkbox"/>	Vollständige Hühnereier (M) <i>(51 g)</i>	2	Stück	51 g
<input type="checkbox"/>	Frische Champignons <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl <i>(5 g)</i>	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(170 g)</i>	0.5	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Parmesan, gerieben <i>(8 g)</i>	1	Esslöffel	8 g
<input type="checkbox"/>	Petersilienblätter <i>(3 g)</i>	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Schnittlauch <i>(2 g)</i>	1	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer <i>(0.1 g)</i>	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Birne <i>(130 g)</i>	0.5	Stück	130 g
<input type="checkbox"/>	Streichquark homogenisiert, vollfett <i>(1 g)</i>	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zitronensaft <i>(3 g)</i>	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Vanille, gemahlen oder Vanillemark <i>(2 g)</i>	1	Stück	2 g
<input type="checkbox"/>	Zimt <i>(1 g)</i>	1	Priese	1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz <i>(0.1 g)</i>	1	Priese	0.1 g