

*Wenn ein Architekt einen Fehler macht,
lässt er Efeu darüber wachsen.
Wenn ein Arzt einen Fehler macht, lässt
er Erde darauf schütten.
Und wenn ein Koch einen Fehler macht,
gießt er ein wenig Sauce darüber und
sagt, dies sei ein neues Rezept.*

PAUL BOCUSE

französischer Koch, Gastronom und
Kochbuchautor

Impressum

© 2020 Tina Heidorn
Hans-Henny-Jahnn Weg 20
22085 Hamburg

Weiterführende Links:

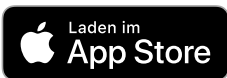
Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

Webseite Rezeptrechner Online:

www.rezeptrechner-online.de

Mobile App Rezeptrechner - App Store:

<https://apps.apple.com/de/app/rezeptrechner/id1270918088>



Mobile App - Google Playstore:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hamzabinamin.rezeptrechner&hl=de>









































































Inhaltsverzeichnis


Seite Rezeptname


Kategorie



Seite	Rezeptname	Kategorie
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  

 Vorspeise,
Salat, Snack

 Hauptspeise,
Mittag- & Abendessen

 Dessert &
Süßigkeiten



A large rectangular area with a light gray background and a grid of small dots, intended for writing the recipe name and details.

Three vertical columns of circles, each containing 20 circles, used for marking or grading. The circles are arranged in a grid pattern.

Mengenrechner

Obst & Früchte

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Ananas	Stck(mittel)	520
Apfel	Stck(groß)	115
Apfel	Stck(klein)	92
Aprikose	Stck	45
Avocado	Stck	220
Banane	Stck(klein)	85
Banane	Stck(groß)	140
Birne	Stck(groß)	140
Birne	Stck(klein)	120
Brombeere	Tasse	143
Clementine	Stck	45
Dattel	Stck	7
Erdbeeren	Stck	15
Feige	Stck	20
Granatapfel	Stck	100
Grapefruit	Stck	265
Honigmelone	Stck(klein)	300
Honigmelone	Stck(groß)	580
Kaki	Stck	125
Kaktusbirne	Stck	120
Kiwi	Stck	45
Kochbanane	Portion	240
Limette	Stck	60
Mandarine	Stck	45
Mango	Stck	207
Nektarine	Stck	115
Orange	Stck(klein)	110
Orange	Stck(mittel)	145
Orange	Stck(groß)	180
Pampelmuse	Stck	130
Papaya	Stck	76
Passionsfrucht	Stck	18

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Pfirsich	Stck	115
Pflaume	Stck	33
Stachelbeere	Tasse	143
Wassermelone	Stck	500
Wassermelone	Portion	280
Weintrauben	Traube	4.3
Weintrauben	Portion	80
Weintrauben	Tasse	110
Weintrauben (hell)	Traube	4.3
Weintrauben (hell)	Portion	80
Weintrauben (hell)	Tasse	110
Zitrone	Stck	50
Zwetschge	Stck	20

Gemüse

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Artischocke	Stück	120
Aubergine	Stück (klein)	210
Aubergine	Stück (groß)	415
Bleichsellerie	Stange	125
Blumenkohl	Stück (klein)	310
Blumenkohl	Stück (mittel)	460
Blumenkohl	Stück (groß)	620
Dill	Bund	5
Eigelb (Hühnerei)	Stück	20
Eisbergsalat	Kopf	300
Eiweiß (Hühnerei)	Stück	35
Endivien	Kopf	290
Fenchel	Knolle(klein)	135
Fenchel	Knolle(mittel)	225
Frühlingszwiebel	Stange	35
Hühnerei	Stück (klein)	44
Hühnerei	Stück (groß)	57
Karotte	Stück (50g)	50
Karotte	Stück (100g)	100
Karotte	Stück (150g)	150
Kartoffel	Stück (80g)	80

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Knoblauch	Knolle	100
Knoblauch	Zehe	8
Kohlrabi	Stück	100
Kopfsalat	Kopf	170
Lauchzwiebel	Stange(klein)	60
Lauchzwiebel	Stange(groß)	120
Lauchzwiebel	Bund	175
Möhre	Stück (klein,50g)	50
Möhre	Stück (mittel, 100g)	100
Möhre	Stück (groß,150g)	150
Mohrrübe	Stück (groß, 150g)	150
Mohrrübe	Stück (klein, 50gr)	50
Mohrrübe	Stück (mittel, 100gr)	100
Oliven schwarz	10Stück	50
Paprika	Stück (klein)	97
Paprika	Stück (mittel)	154
Porree	Stange(200g)	200
Radieschen	Stück	12
Rettich	Stück	160
Rotkohl	Kopf	780
Salatgurke	Stück (klein)	280
Salatgurke	Stück (groß)	450
Schalotten	Stück (25g)	25
Sellerie	Knolle(mittel)	450
Sellerie	Knolle(klein)	265
Stangensellerie	Stange	70
Tomaten	Stück	60
Weißkohl	Kopf	780
Wirsing	Kopf	780
Wurzelpetersilie	Stück	20
Zucchini	Stück	125
Zwiebel	Stück	230

Käse

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Butterkäse	Scheibe	30
Camembert	Portion	30
Frischkäse	EL	20
Harzer Rolle	Stück	20
Käse (gerieben)	TL (gestrichen)	3
Käse (gerieben)	EL (gestrichen)	8
Mozzarella light	Stück (125g)	125
Parmesan (gerieben)	EL	5
Schmelzkäse	Ecke	60

Milchprodukte

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Joghurt	Becher	150
Joghurt	EL	20
Kondensmilch 4%	Portion	10
Milch	Glas	200
Milch	EL	15
Milch	TL	5
Quark	Becher (klein)	250
Quark	Becher (groß)	500
Quark	EL	30
Sahne (süß/sauer)	TL (gestrichen)	5
Sahne (süß/sauer)	EL (gestrichen)	15
Schmand	EL	15

Nüsse, Kerne, Samen

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Cashewkerne	1 EL	20
Kürbiskerne	1 EL	12
Leinsamen	1 EL	15
Mandeln	1 EL	15
Pinienkerne	1 EL	12
Sonnenblumenkerne	1 EL	15
Walnüsse	1 EL	15

Backzutaten

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Backpulver	Päckchen	16
Backpulver	EL	12
Backpulver	TL	5
Butter	TL (gestrichen)	4
Butter	EL (gestrichen)	10.0
Chia Samen	EL	10
Chia Samen	TL	5
Eier	Stück (klein)	44
Eier	Stück (groß)	57
Gelatine	Blatt	2
Haferflocken (roh)	TL (gestrichen)	3
Haferflocken (roh)	EL (gestrichen)	8
Hefe frisch	Würfel	30
Honig	TL (gestrichen)	10
Honig	EL (gestrichen)	20
Kakaopulver	TL (gestrichen)	2
Kakaopulver	EL (gestrichen)	5
Konfitüre	TL (gestrichen)	6
Konfitüre	EL (gestrichen)	16
Mandeln (gemahlen)	TL (gestrichen)	3
Mandeln (gemahlen)	EL (gestrichen)	8
Mehl	TL (gestrichen)	3
Mehl	EL (gestrichen)	10
Proteinpulver Vanille	EL	12
Puddingpulver	TL (gestrichen)	3
Puddingpulver	EL (gestrichen)	10
Puddingpulver	Päckchen	37
Puderzucker	TL (gestrichen)	3
Puderzucker	EL (gestrichen)	10
Sahnesteif	Päckchen	9
Tortenguss	Päckchen	11
Trockenhefe	Päckchen	7
Vanilleschote (Mark)	Schote	3
Vanillezucker	Päckchen	10
Xucker (Xylit)	TL (gestrichen)	3.5
Xucker (Xylit)	EL (gestrichen)	10.5
Xucker (Xylit)	Tasse	126

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Zimt	TL	3
Zimt	EL	8
Zucker	TL (gestrichen)	5
Zucker	EL (gestrichen)	15
Zucker	Tasse	180

Fette, Öle und Weiteres

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Brühe (instant)	TL (gestrichen)	3
Brühe (instant)	EL (gestrichen)	8
Essig	TL	3
Essig	EL	10
Ketchup	TL (gestrichen)	5
Ketchup	EL (gestrichen)	15
Kräuterbutter	EL	8
Kräuterbutter	TL	3
Margarine	TL (gestrichen)	4
Margarine	EL (gestrichen)	10
Mayonnaise	TL (gestrichen)	4
Mayonnaise	EL (gestrichen)	12
Öl	TL	3
Öl	EL	10
Olivenöl	EL	15
Pflanzenöl	EL	10
Pflanzenöl	TL	3
Rapsöl	TL	3
Rapsöl	EL	10
Salz	TL (gestrichen)	5
Salz	EL (gestrichen)	15
Senf	TL (gestrichen)	5
Senf	EL (gestrichen)	9
Speisestärke	TL (gestrichen)	3
Speisestärke	EL (gestrichen)	9
Tomatenmark	TL (gestrichen)	5
Tomatenmark	EL (gestrichen)	15
Zitronensaft	EL	8
Zitronensaft	TL	3

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Übersicht



Zubereitungszeit



Back-/ Kochzeit



Temperatur



Wartezeit



Portionen

Zutaten & Zubereitung

Menge Zutaten

Zubereitungsschritte

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Übersicht



Zubereitungszeit



Back-/ Kochzeit



Temperatur



Wartezeit



Portionen

Zutaten & Zubereitung

Menge Zutaten

Zubereitungsschritte

--	--	--

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Übersicht



Zubereitungszeit



Back-/ Kochzeit



Temperatur



Wartezeit



Portionen

Zutaten & Zubereitung

Menge Zutaten

Zubereitungsschritte

Vertical column for 'Menge' with dotted lines for writing

Vertical column for 'Zutaten' with dotted lines for writing

Large area for 'Zubereitungsschritte' with a grid of dotted lines for writing

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

A large rectangular area with a light gray background and a grid of small dots, intended for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

A large rectangular area with a light gray background and a grid of small dots, intended for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Übersicht



Zubereitungszeit



Back- / Kochzeit



Temperatur



Wartezeit



Portionen

Zutaten & Zubereitung

Menge Zutaten

Zubereitungsschritte

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Übersicht



Zubereitungszeit



Back-/ Kochzeit



Temperatur



Wartezeit



Portionen

Zutaten & Zubereitung

Menge Zutaten

Zubereitungsschritte

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr.



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

100

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Grid area for photos and notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

Rezept Nr. #



Rezeptname

Fotos | Notizen

Large dotted grid area for photos or notes.

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal/ KJ	Kcal/ KJ
Eiweiß	g	g
Kohlenhydrate	g	g
Fett	g	g

