



Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

„Allergiker“ Lehrküche

1. **Bananen in Kokosmilch mit Kirschgrütze**
(milcheiweißfrei, laktosefrei, hühnereiweißfrei, glutenfrei)
2. **Brokkoli- Risotto mit roten Linsen**
(glutenfrei, laktosefrei, milcheiweißfrei)
3. **Gedeckter Apfelkuchen**
(glutenfrei, laktosefrei, milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei)
4. **Gemüse- Lasagne**
(vegetarisch, glutenfrei, laktosefrei, hühnereiweißfrei)
5. **Gemüsepaste**
(hühnereiweißfrei, milcheiweißfrei, glutenfrei, laktosefrei)
6. **Hirse- Gemüse- Auflauf**
(laktosefrei, milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei, glutenfrei)
7. **Kidneybohnen- Bratlinge**
(milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei, glutenfrei, laktosefrei)
8. **Knoblauchbrot**
(milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei, laktosefrei, glutenfrei)
9. **Linsen- Tomaten- Aufstrich**
(milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei, glutenfrei, laktosefrei)
10. **Mandelmilch- Vanillepudding mit Himbeeren**
(laktosefrei, milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei, glutenfrei)
11. **Schoko- Coco- Napfkuchen**
(milcheiweißfrei, laktosefrei, glutenfrei)
12. **Scones**
(glutenfrei, milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei, laktosefrei)
13. **Süßer Couscous- Salat**
(milcheiweißfrei, laktosefrei, glutenfrei)
14. **Tomaten Quiche**
(milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei, glutenfrei, laktosefrei)
15. **Toscanische Karottensuppe um 1900**
(laktosefrei, milcheiweißfrei, glutenfrei)
16. **Zucchini aufstrich**
(hühnereiweißfrei, milcheiweißfrei, laktosefrei, glutenfrei)

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 1

Bananen in Kokosmilch mit Kirschgrütze

milcheiweißfrei, laktosefrei, hühnereiweißfrei, glutenfrei


4 Portionen:

250ml Kokosmilch
 2 Bananen, in Scheiben geschnitten
 300g Sauerkirschen, TK
 200g Sauerkirschsaft
 2 EL Kartoffel- oder Maisstärke
 3 EL Rohrzucker
 Zimt

- den Saft mit 2 EL Zucker aufkochen und mit der angerührten Stärke binden, die Kirschen zugeben, kalt stellen
- die Kokosmilch aufkochen, mit 1 EL Zucker süßen, die Bananen dazugebe und 5 Minuten köcheln lassen
- die Kirschgrütze in Gläser füllen, die warmen Banane darauf verteilen, mit etwas Zimt bestäuben und sofort servieren

Pro Portion:

198 Kcal
 1,6g Eiweiß
 1g Fett
 44g Kohlenhydrate
 27,4g Zucker
 1,8g Ballaststoffe
 0,3g GSF
 0,1g Muf's
 0,1g Kochsalz
Allergen: Zimt

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 2

Brokkoli- Risotto mit roten Linsen
glutenfrei, laktosefrei, milcheiweißfrei

4 Portionen:

150g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe fein würfeln

2 EL Olivenöl

¼ TL Sambal Olek

150g Risottoreis

¾ Liter Gemüsebrühe

500g Brokkoli, in Röschen, Stiele schälen und in Scheiben

150g rote Linsen

1 Bund Basilikum

- in 1 EL Öl Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, Sambal Olek unterrührenden Reis zugeben und unterrühren, die Gemüsebrühe heiß werden lassen und nach und nach zu dem Reis geben, insgesamt den Reis unter Rühren 45 Minuten gar ziehen lassen
- den Brokkoli und die roten Linsen in siedendes Salzwasser geben und gar ziehen lassen (c. 4 Minuten), abgießen und unter den noch leicht flüssigen Reis mischen, nochmals 2 Minuten ziehen lassen
- Basilikum abzupfen, in Streifen schneiden mit 1 EL Öl mischen und kurz vor dem Servieren unter das Risotto ziehen

Pro Portion:

321 Kcal

16,7g Eiweiß

6g Fett

50g Kohlenhydrate

5,1g Ballaststoffe


5,3g Zucker

0mg Cholesterin

0,9g GSF

0,7g Muf's

0,1g Kochsalz

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 3

Gedeckter Apfelkuchen

glutenfrei, laktosefrei, milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei

für 12 Stücke:

200g Margarine

120g Rohrzucker

100ml Reis-, Soja- oder Mandelmilch

320g glutenfreies Mehl

1 TL Weinsteinbackpulver

1 Prise Salz

Für die Füllung:

500ml Wasser

Saft 1 Zitrone

1 Stange Zimt

100g Rohrzucker

5 Äpfel, in Stücke, geschält

3 EL Aprikosengelee

3 EL Semmelbrösel, glutenfrei

100g Puddingpulver Vanille

400ml Apfelsaft (von den gekochten Äpfeln!)

- Mehl, Backpulver, Salz und Zucker mischen, mit der Margarine und der Milch verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, kalt stellen
- Wasser, Zitronensaft, Zimtstange und Zucker aufkochen, die Äpfel hinein geben und mit geschlossenem Deckel 15 Minuten leicht köcheln lassen
- den Saft abgießen, davon 400ml nochmals aufkochen und mit dem angerührten Pulver binden, die Äpfel unterrühren, Ofen auf 180 Grad heizen
- den Teig 2/3 und 1/3 Teilen und zwei Runde Platten ausrollen, die eine Hälfte in einen Backform geben, diese sollte am Rand hoch stehen, mit einer Gabel mehrmals den Boden einstechen und 5 Minuten vorbacken
- herausnehmen, mit der Marmelade einstreichen, mit dem Paniermehl bestreuen, die Apfelmasse darauf verteilen, darauf den Deckel geben
- 50 Minuten bei 160 Grad backen

Pro Portion a ca.170g:

384 Kcal

2,5g Eiweiß

15g Fett

61g Kohlenhydrate

1,2g Ballaststoffe

9,8g Zucker


1mg Cholesterin

4g GFS

5,9 Muf's

0,0g Kochsalz

Allergen: Lecithin (E322)

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 4

Gemüse- Lasagne

glutenfrei, laktosefrei, hühnereiweißfrei

4 Portionen:


400g geschälte Tomaten
200g Zwiebeln, gehackt
200g Möhren, gehackt
200g Paprika, fein gewürfelt
200g Blattspinat
200ml g Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
6 EL Tomatenmark
1-2 Zehen Knoblauch, gehackt
Salz, Rohrzucker, Kräuter, Salz, Pfeffer
ca. 300g Lasagneplatten, gluten-, und eifrei
200g Joghurt, laktosefrei
200g Quark, laktosefrei
200g geriebener Käse 30% Fett i.Tr.

- Zwiebeln, Möhren, Knoblauch und Paprika in dem Olivenöl leicht bräunen, den Blattspinat zugeben, kurz anschwitzen, Tomatenmark dazugeben, leicht anrösten, mit der Brühe ablöschen und die passierten Tomaten dazu geben
- würzen
- Lasagneplatten und die Tomatensoße in die Auflaufform schichten
- Quark und Joghurt verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, auf der letzten Schicht der Gemüsesoße verteilen, darauf Nudelplatten geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen
- bei 200 Grad 30 Minuten backen

Pro Portion:

529 Kcal
33,7g Eiweiß
15g Fett
62g Kohlenhydrate
8,5g Ballaststoffe
14,2g Zucker
22mg Cholesterin
6,3g GFS
1,3g Muf's
2g Kochsalz

Allergene: Milcheiweiß

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 5

Gemüsepaste


hühnereiweißfrei, milcheiweißfrei, glutenfrei, laktosefrei

800g Paprika
400g Zwiebel
400g Tomaten
80g getrocknete Tomaten
80g Lauch
1 EL Olivenöl
2 Zehen Knoblauch
Salz, Pfeffer

- den Backofen auf 200 Grad vorheizen
- die Paprika in grobe Würfel schneiden, die Paprika auf Backpapier legen und solange backen, bis die dunkelbraune Stellen bekommt
- Zwiebeln würfeln und ebenfalls backen bis sie braune Stellen bekommt
- Knoblauch, frische und getrocknete Tomaten und den Lauch in kleine Stücke schneiden, im Öl anschwitzen und mit Zugabe von Salz und etwas Wasser weich dünsten
- das gesamte Gemüse zusammen fein pürieren und kräftig würzen
- die Gemüsepaste ist ein leckerer Brotaufstrich, schmeckt aber auch mit Wein Milch/ Sojamilch/ Kokosmilch angerührt aber auch gut zu Pasta, im Kühlschrank 5 Tage haltbar

Pro Portion a´40g:

15 Kcal
0,5g Eiweiß
0,2g Fett
2g Kohlenhydrate
1g Ballaststoffe
1,9g Zucker
0mg Cholesterin
0,1g GFS
0,1g Muf´s
0,4g Kochsalz
Seite 6

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 6

Hirse- Gemüse- Auflauf

laktosefrei, milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei, glutenfrei

4-5 Portionen:

250g Hirse

750ml Gemüsebrühe

500g Möhren, gewürfelt

2 Tomaten, gewürfelt

1 Bund Frühlingszwiebel, in Ringe

1 Knoblauchzehe, gehackt

100g Sojajoghurt

480ml Sojamilch (oder Reismilch)

Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Paprika

100g Cornflakes, glutenfrei

2 EL ÖL

- Hirse mit der Gemüsebrühe und den Möhrenwürfeln zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen, danach 10 Minuten ausquellen
- Cornflakes mit dem Sojajoghurt, dem Öl und Gewürzen vermengen
- Sojamilch kräftig würzen
- Hirse mit dem restlichen Gemüse mischen, in eine Auflauf geben, die Sojamilch darüber gießen und die Cornflakesmischung darauf verteilen und für 30 Minuten bei 200 Grad backen

Anmerkung: je nach Belieben kann man auch fast jedes andere Gemüse verwenden. Dabei darauf Acht geben, welches Gemüse vorgegart werden muss!

pro Portion:

389 Kcal

13,1g Eiweiß

9g Fett

63g Kohlenhydrate

11,1g Zucker

13,1g Ballaststoffe


0mg Cholesterin

1,3g GFS

3,9g Muf's

0,6g Kochsal

Allergene: Pektine (E440), Soja, Zitronensäure (E330)

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 7

Kidneybohnen- Bratlinge

milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei, glutenfrei, laktosefrei

2 Portionen:

200g Kidneybohnen

4 EL Reis-, oder Hirseflocken

1 EL glutenfreies Mehl

Salz, Pfeffer, Paprikapulver scharf

1 EL Tomatenmark

1 TL Senf

ca. 2 EL Olivenöl

- Kidneybohnen gut abtropfen lassen, diese dann mit einer Gabel zerdrücken
- alle Zutaten zu einer homogenen Masse vermengen, gut würzen
- in 4 Bratlinge formen
- in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite ca. 3 Minuten braten

pro Portion:

310 Kcal

10,7g Eiweiß

9g Fett

43g Kohlenhydrate

0g Zucker


0,3g Ballaststoffe

0mg Cholesterin

1,1g GFS

0,7g Muf's

Allergene: Senf

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 8

Knoblauchbrot

milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei, laktosefrei, glutenfrei

10 Portionen:

320g glutenfreies Mehl

200ml Reismilch

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

1 Msp. Natron

1 Päckch. Weinsteinbackpulver

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

Rosmarin, Thymian, Oregano

- alle Zutaten (außer Kräuter) miteinander verkneten, bei Bedarf Mehl oder Reismilch dazugeben
- eine Kastenform ausfetten und mit den gehackten Kräutern ausstreuen, den Teig hineingeben und bei 200 Grad 30- 40 Minuten backen

pro Portion:

140 Kcal

2,3g Eiweiß

3g fett

26g Kohlenhydrate


0,9g Zucker

0,01g Ballaststoffe

0,3g GFS

0,3g Muf`s

0,8g Kochsalz

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 9

Linsen- Tomaten- Aufstrich

milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei, glutenfrei, laktosefrei

20 Portionen:


50g rote Linsen
100g Zwiebel, würfeln
100g Tomate, würfeln
1 Knoblauchzehe, fein hacken
5 getrocknete Tomaten, würfeln
1 EL Olivenöl
150ml Gemüsebrühe
1 EL Kräuter der Provence
1 EL frisches Basilikum, gehackt
Chiliflocken oder –pulver
Paprika rosenscharf
Salz
1 EL Tomatenmark

- Zwiebeln und Knoblauch im Öl anbraten, alle weiteren Zutaten zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen
- die Mischung in ein hohes Gefäß füllen, kräftig würzen und dann pürieren
- die Masse hält sich 5 Tage im Kühlschrank
- lecker auf Brot oder zur Pasta als Soße

Pro Portion a` 20g:

14 Kcal
0,8g Eiweiß
1g Fett
1g Kohlenhydrate
0,4g Zucker
0,2g Ballaststoffe
0,8g Kochsalz
0,1g GFS
0,1g Muf`s

Allergen: kann Sellerie enthalten

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 10

Mandelmilch- Vanillepudding mit Himbeeren

laktosefrei, milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei, glutenfrei

4 Portionen:

50g Puddingpulver- Vanille

500ml Mandelmilch

2 EL Rohrzucker

400g Himbeeren- TK

1 EL Rohrzucker

- die Himbeeren mit dem Zucker süßen und auftauen lassen
- das Puddingpulver und die 50g Zucker mit etwas Mandelmilch glattrühren, die Mandelmilch aufkochen und das Puddingpulver dazu geben, unter Rühren aufkochen und kalt stellen
- den kalten Pudding mit dem Schneebesen cremig schlagen
- die Himbeeren pürieren und mit dem Pudding in Gläser schichten

pro Portion:

129 Kcal

2,0g Eiweiß

2g Fett

26g Kohlenhydrate

4,9g Ballaststoffe

3,8g Zucker


0mg Cholesterin

0,2g GFS

0,3g Muf's

0g Kochsalz

Allergene: Gellan (E418), Johannisbrotkernmehl (E410), Lecithin (; e322), Tricalciumphosphat (E341), Riboflavin (E101), Mandel

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 11

Schoko- Coco- Napfkuchen

milcheiweißfrei, laktosefrei, glutenfrei


250g Margarine
175g Rohrzucker
4 Eier
1 Prise Salz
Mark 1 Vanilleschote
400g glutenfreies Mehl
100ml Kokosmilch
100g Kokosraspel
1 Päckch. Weinsteinbackpulver
3 EL Kakaopulver

- Margarine, Zucker, Vanillemark, Salz und Eier schaumig rühren
- restliche Zutaten, außer dem Kakaopulver, unterrühren
- die Hälfte der Masse in eine Gugelhupfform füllen
- unter die restliche Masse das Kakaopulver unterrühren, auf die helle Masse geben und mit einer Gabel leicht unterziehen
- bei 160 Grad ca. 50 Minuten backen

pro Portion a`ca. 90g:

357 Kcal
5,1g Eiweiß
22g Fett
35g Kohlenhydrate
9g Zucker
0,6g Ballaststoffe
69mg Cholesterin
5 g GFS
6,5g Muf`s
0,1g Kochsalz

Allergen: Hühnereiweiß

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 12

Scones

glutenfrei, milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei, laktosefrei

25 Portionen:


450g glutenfreies Mehl
3 TL Weinsteinbackpulver
1 TL Salz
90g zerlassene Margarine
300ml Reis-, Soja- oder Mandelmilch

- den Ofen auf 210 Grad vorheizen
- das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz vermengen
- Milch und flüssige Margarine unterkneten und alles verrühren
- der Teig muss sehr grob und kurz vermischt werden, ca. 20 Sekunden reichen, wenn der Teig zu homogen ist bzw. mit einer Maschine verknetet wird, wird er zu fest!
- den Teig 3cm dick ausrollen und mit einem Glas ausstechen, für ca. 10 Minuten backen, bis sie goldgelb sind
- am Besten schmecken sie warm

1 Portion a`ca. 30g:

97 Kcal
1,3g Eiweiß
4g Fett
15g Kohlenhydrate
0,0g Ballaststoffe
0,6g Zucker
0mg Cholesterin
0,9g GFS
1,3g Muf´s
0,2g Kochsalz

Allergene: Lecithin (E322),kann Soja oder Mandel enthalten

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 13

Süßer Hirse- Salat

milcheiweißfrei, laktosefrei, glutenfrei

2 Portionen:

60g Hirse

125ml Orangensaft, frisch gepresst

1 Prise Zimtpulver

1 EL Cranberries (oder Rosinen)

1 filetierte Orange

1 Apfel (oder Birne, Nektarine etc.), fein gewürfelt

1 TL Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig

- Hirse im Orangensaft kochen mit dem Zimt und den Cranberries mischen und 30 Minuten einweichen
- Obst untermischen, nach Wunsch süßen

Pro Portion:

234Kcal

4,8g Eiweiß

1g Fett

49g Kohlenhydrate

2,9g Ballaststoffe

12,8g Zucker


0mg Cholesterin

0,3g GFS

0,4g Muf's

0,0g Kochsalz

Allergene: Gluten, Zimt

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 14

Tomaten Quiche

milcheiweißfrei, hühnereiweißfrei, glutenfrei, laktosefrei

4 Portionen:

160g Maismehl
160g glutenfreies Mehl
150g Margarine
80ml Wasser
½ TL grobes Meersalz

Für die Füllung:


400g Tofu, natur
500g Cherrytomaten
2EL Olivenöl
2 EL Speisestärke
1 TL Meersalz
1 TL Kurkuma
Thymian, Oregano, Basilikum

- für die Quiche alle Zutaten verkneten und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen
- die Tomaten halbieren und zur Seite stellen
- Tofu mit dem Öl, der Stärke und den gewürzten zu einer cremigen Masse pürieren
- den Teig auf Backpapier rund ausrollen und in eine Quiche- Form legen, bei 200 Grad 10 Minuten vorbacken
- anschließend die Füllung darauf verteilen, die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben darauf verteilen und würzen
- bei 200 Grad weitere 20 Minuten backen, Temperatur auf 170 Grad reduzieren und weitere 10 Minuten backen
- dazu passt ein schöner, gemischter Salat

Pro Portion:

758 Kcal
19,8g Eiweiß
43g Fett
75g Kohlenhydrate
3,2g Zucker
3,4g Ballaststoffe
3mg Cholesterin
10,4g GFS
17g Muf's
0,1g Kochsalz

Allergene: Soja, Lecithin

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 15

Toscanische Karottensuppe um 1900

laktosefrei, milcheiweißfrei, glutenfrei

4 Portionen:

2-3 EL Olivenöl

100g Zwiebel, ein gewürfelt

500g Möhre, gewürfelt

200g Petersilienwurzel, fein gewürfelt

Koriander, Salz, Pfeffer

1 Liter Gemüsebrühe

4 EL geh. Kräuter

(Schnittlauch, Petersilie, Majoran, Kerbel, Thymian und Rosmarin)

- das Ölerhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Möhren, Petersilienwurzel und Koriander ebenfalls darin anschwitzen
- mit Salz und Pfeffer würzen, bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen
- die Suppe grob pürieren
- die gehackten Kräuter unterziehen und mit geröstetem Brot servieren

Pro Portion:

115 Kcal

3,4g Eiweiß

6g Fett

13g Kohlenhydrate

12,2g Zucker

6,3g Ballaststoffe


0mg Cholesterin

0,78g GFS

0,8g Muf`s

1g Kochsalz

Allergene: kann Sellerie enthalten

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Allergiker Lehrküche	DA013

Seite 16

Zucchiniaufstrich

hühnereiweißfrei, milcheiweißfrei, laktosefrei, glutenfrei

20 Portionen:

300g Zucchini, grob geraspelt

100g Zwiebel, fein gewürfelt

1 EL Olivenöl

1 TL Kapern

1 Spritzer Zitrone

Schnittlauch, fein geschnitten

Salz, Pfeffer

- Zucchini und Zwiebel in dem Olivenöl anbraten, bis alles leicht gebräunt ist, mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen
- Kapern hacken und mit dem Zitronensaft und dem Schnittlauch zu der Zucchini geben
- alles gut vermengen, nachschmecken
- wer es noch cremiger mag, püriert die Masse
- 2-3 Tage im Kühlschrank haltbar
- ideal als Brotaufstrich, oder zur Pasta

Pro Portion a´20g:

9 Kcal

0,4g Eiweiß

1g Fett

1g Kohlenhydrate

0,6g Zucker

0,2g Ballaststoffe

0mg Cholesterin

0,1 g GFS

0,1g Muf´s

0,5g Kochsalz

Allergene: Zitrone