

KH: _____

F: _____

E: _____

KCAL: _____

S-R*: _____

PLATZ FÜR
FOTO, ESSENSPROBE
ODER WAS AUCH IMMER ...

★★★★★

*Skaldeman-Ratio

$$\frac{F}{KH + E} = > 1$$

MEIN TOP REZEPT:

Zutaten für: _____ Pers.

Zeitaufwand: _____

KH: _____

F: _____

E: _____

KCAL: _____

S-R*: _____

ZUTATEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LOS GEHT'S ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hat's geschmeckt?



NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Skaldeman-Ratio

$$\frac{F}{KH + E} = > 1$$