



## Reis mit Champignons und Dill (leichte Version) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Wasser</b> (250 g)	1	Glaß	250 g
<input type="checkbox"/>	<b>Frische Champignons</b> (20 g)	4	Stück	20 g
<input type="checkbox"/>	<b>Langkorn-Braunreis</b> (180 g)	0.25	Stück	180 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gartendill</b> (70 g)	0.5	Strauß	70 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sonnenblumenkerne (geschält)</b> (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sonnenblumenöl</b> (1 g)	1	Tee Löffel	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> (1 ml)	5	Gram	1 ml