

Mais-Paprika-Salat mit Chiasamen (mit Brot) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Tomate (1 g)	120	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Buttersalat (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Dosenmais (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Helles Roggenbrot (35 g)	1	Scheibe Brot	35 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (1 g)	10	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Chia-Samen (1 g)	10	Gram	1 g