

Reis mit Hühnchen und Brokkoli - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Brokkoli <i>(1 g)</i>	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Hähnchenbrustfilet <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Dosenmais <i>(1 g)</i>	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Langkorn-Braunreis <i>(1 g)</i>	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl <i>(1 ml)</i>	10	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Petersiliengrün <i>(1 g)</i>	4	Gram	1 g
