

## Reis mit Champignons und Dill - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Wasser</b> <i>(250 g)</i>	2	Glaß	250 g
<input type="checkbox"/>	<b>Frische Champignons</b> <i>(20 g)</i>	6	Stück	20 g
<input type="checkbox"/>	<b>Langkorn-Braunreis</b> <i>(190 g)</i>	0.5	Glaß	190 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gartendill</b> <i>(70 g)</i>	1	Strauß	70 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sonnenblumenkerne (geschält)</b> <i>(10 g)</i>	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sonnenblumenöl</b> <i>(10 g)</i>	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> <i>(1 ml)</i>	10	Gram	1 ml