

## Buchweizen mit Zucchini und getrockneten Tomaten (leichtere Version) - Zutaten

---

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Zucchini</b> <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomaten in der Dose</b> <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Hirsegrütze</b> <i>(1 g)</i>	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Getrocknete Tomaten</b> <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomatenmark 30 %</b> <i>(1 g)</i>	20	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> <i>(1 ml)</i>	10	Gram	1 ml

---