

## Nudeln mit Thunfisch - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Tomaten in der Dose</b> <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Vollkorn-Spaghetti</b> <i>(1 g)</i>	80	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Thunfisch im eigenen Saft</b> <i>(1 g)</i>	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Getrocknete Tomaten</b> <i>(1 g)</i>	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomatenmark 30 %</b> <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Petersiliengrün</b> <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zitronensaft</b> <i>(1 g)</i>	12	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> <i>(1 ml)</i>	10	Gram	1 ml