

## Rucola mit Thunfisch - Zutaten

---

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Thunfisch im eigenen Saft</b> <i>(1 g)</i>	120	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomate</b> <i>(1 g)</i>	120	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rucola</b> <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Marinierte grüne Oliven</b> <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Zwiebel</b> <i>(1 g)</i>	25	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kürbiskerne</b> <i>(1 g)</i>	20	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> <i>(1 g)</i>	10	Gram	1 g

---