

# Hackbällchen mit Nudeln (leichte, glutenfreie Version) - 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>Spaghetti aus Mais und Reis</b> <i>(1 g)</i>	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rinderhackfleisch</b> <i>(1 g)</i>	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ganze Hühnereier (S)</b> <i>(43 g)</i>	1	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomatenmark 30 %</b> <i>(25 g)</i>	1	Esstlöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> <i>(1 ml)</i>	5	Gram	1 ml

---