



Buchweizen mit Schüfefe und Tomaten - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Tomaten in der Dose <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Karotte <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Knochloses Schweinefilet <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Hirsegrütze <i>(1 g)</i>	80	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(1 g)</i>	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark 30 % <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl <i>(1 ml)</i>	10	Gram	1 ml