

Rindfleischgericht mit Bohnen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Rinderhackfleisch <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Rote Bohnen (Dose) <i>(255 g)</i>	0.25	Stück	255 g
<input type="checkbox"/>	Dosenmais <i>(400 g)</i>	0.25	Stück	400 g
<input type="checkbox"/>	Tomaten in der Dose <i>(400 g)</i>	0.25	Stück	400 g
<input type="checkbox"/>	Helles Roggenbrot <i>(35 g)</i>	1	Scheibe Brot	35 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl <i>(1 ml)</i>	10	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Knoblauch <i>(5 g)</i>	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Gemahlener Chili-Pfeffer <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g