

## Knusprige Hähnchen (leichtere Version) - Zutaten

---

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Hähnchenbrustfilet</b> <i>(1 g)</i>	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Griechischer Naturjoghurt</b> <i>(1 g)</i>	80	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Langkorn-Braunreis</b> <i>(1 g)</i>	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Glutenfreie Maisflocken</b> <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> <i>(1 ml)</i>	10	Gram	1 ml

---