

Buchweizen mit Würstchen und Tomaten (leichtere Version) - 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> | 70 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Hirsegrütze <i>(1 g)</i> | 60 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Zwiebel <i>(1 g)</i> | 30 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Tomatenmark 30 % <i>(1 g)</i> | 20 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Kaltgepresstes Rapsöl <i>(1 ml)</i> | 10 | Gram | 1 ml |
