

Rucola mit Thunfisch (mit Brot) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Tomate (1 g)	120	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Thunfisch im eigenen Saft (1 g)	120	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Rucola (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Helles Roggenbrot (1 g)	35	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Marinierte grüne Oliven (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Rote Zwiebel (1 g)	25	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kürbiskerne (1 g)	20	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (1 g)	10	Gram	1 g