

# Einbrenn-Mexikanische Quinoa - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Gemüsebrühe</b> <i>(240 ml)</i>	1	Glaß	240 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Quinoa (Reismelde)</b> <i>(200 g)</i>	1	Glaß	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomaten in der Dose</b> <i>(260 g)</i>	1	Dose	260 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Bohnen (Dose)</b> <i>(255 g)</i>	1	Dose	255 g
<input type="checkbox"/>	<b>Dosenmais</b> <i>(1 g)</i>	1	Dose	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Avocado</b> <i>(140 g)</i>	1	Stück	140 g
<input type="checkbox"/>	<b>Limette</b> <i>(86 g)</i>	1	Stück	86 g
<input type="checkbox"/>	<b>Jalapeño-Paprika</b> <i>(30 g)</i>	1	Stück	30 g
<input type="checkbox"/>	<b>Knoblauch</b> <i>(5 g)</i>	2	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> <i>(5 g)</i>	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gemahlener Chili-Pfeffer</b> <i>(4 g)</i>	1	Tee Löffel	4 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kreuzkümmel (Cumin)</b> <i>(0.08 g)</i>	0.5	Tee Löffel	0.08 g
<input type="checkbox"/>	<b>Getrockneter Koriander</b> <i>(4 g)</i>	2	Tee Löffel	4 g