

Fit Tomaten - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Gemüsebrühe <i>(1 ml)</i>	750	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Tomatenpassata <i>(1 g)</i>	500	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kokosmilch <i>(230 g)</i>	0.5	Glaß	230 g
<input type="checkbox"/>	Karotte <i>(50 g)</i>	2	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(170 g)</i>	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Rote Linsen, trockene Samen <i>(195 g)</i>	0.5	Glaß	195 g
<input type="checkbox"/>	Kokosöl <i>(10 g)</i>	2	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch <i>(5 g)</i>	2	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Gemahlener Chili-Pfeffer <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Sonnenblumenkerne (geschält) <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Petersiliengrün <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kurkuma <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g