

Gemüse-Kichererbsen-Frikadellen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Zucchini <i>(1 g)</i>	500	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kichererbsen, gekocht oder aus der Dose <i>(400 g)</i>	1	Dose	400 g
<input type="checkbox"/>	Rote Zwiebel <i>(80 g)</i>	1	Stück	80 g
<input type="checkbox"/>	Paniermehl <i>(110 g)</i>	0.5	Glaß	110 g
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (S) <i>(43 g)</i>	1	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch <i>(5 g)</i>	4	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl <i>(10 ml)</i>	1	Esstloeffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	Gemahlener Chili-Pfeffer <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 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