



Letscho mit Hähnchen und Brot - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Tomate (170 g)	2	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Hähnchenbrustfilet (1 g)	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zucchini (600 g)	1	Stück	600 g
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika (200 g)	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Frische Champignons (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Helles Roggenbrot (35 g)	2	Scheibe Brot	35 g
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark 30 % (1 g)	25	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl (10 ml)	1	Esslöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	Lorbeerblatt (1 g)	1	Blatt	1 g
<input type="checkbox"/>	Gemahlener Chili-Pfeffer (1 g)	1	Gram	1 g