



Reis mit frischer Tomatencreme - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Basmati-Langkornreis weiß (15 g)	2	Esslöffel	15 g
<input type="checkbox"/>	Naturjoghurt 2 % (25 g)	1	Esslöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	Tomate (170 g)	2	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Petersilienwurzel (50 g)	0.5	Kleines Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (130 g)	0.5	Kleines Stück	130 g
<input type="checkbox"/>	Karotte (50 g)	2	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Kokosnuss (1 g)	1	Tee Löffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch (5 g)	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Getrockneter Oregano (2 g)	0.5	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (0.1 g)	2	Priese	0.1 g