



## Tomaten-Basilikum-Spaghetti mit Spinat und Hähnchen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Hähnchenbrustfilet</b> <i>(1 g)</i>	0.5	Stück	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Vollkorn-Spaghetti</b> <i>(50 g)</i>	1	Portion	50 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomate</b> <i>(170 g)</i>	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Getrocknete Tomaten</b> <i>(7 g)</i>	4	Scheibe	7 g
<input type="checkbox"/>	<b>Frischer Spinat</b> <i>(1 g)</i>	2	Handvoll	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Knoblauch</b> <i>(5 g)</i>	2	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> <i>(10 ml)</i>	1	Esstlöffel	10 ml