



Zucchinikoteletts und Gemüse mit Reis gebacken - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Zucchini (450 g)	0.33	Kleines Stück	450 g
<input type="checkbox"/>	Langkorn-Braunreis (10 g)	4	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (L) (56 g)	1	Stück	56 g
<input type="checkbox"/>	Paniermehl (8 g)	1	Esslöffel	8 g
<input type="checkbox"/>	Pfannengemüse mit Brokkoli (100 g)	1.5	Portion	100 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl (5 ml)	1	Tee Löffel	5 ml
<input type="checkbox"/>	Sesamsamen (10 g)	1	Esslöffel	10 g