

# Lecho mit Hühnchen, Zucchini und Grütze - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Hähnchenbrustfilet</b> (1 g)	2	Portion	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Hirsegrütze</b> (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomatenmark 30 %</b> (15 g)	6	Tee Löffel	15 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Paprika</b> (200 g)	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zucchini</b> (600 g)	0.5	Stück	600 g
<input type="checkbox"/>	<b>Petersilienblätter</b> (3 g)	2	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Himalayasalz</b> (0.1 g)	2	Priese	0.1 g