

# Dampfnudel mit Gemüse und Hühnchen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Tiefkühlbrokkoli</b> (20 g)	5	Stück	20 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Paprika</b> (200 g)	0.5	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Hähnchenbrustfilet</b> (1 g)	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Frische Champignons</b> (20 g)	3	Stück	20 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gerstengrütze (Perlgrauen)</b> (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Konservierte grüne Erbsen ohne Lake</b> (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Süße Chili-Sauce</b> (10 g)	1	Esstöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kokosöl</b> (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Butter</b> (1 g)	10	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Knoblauch</b> (5 g)	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Hühnergewürz</b> (2 g)	1	Esstöffel	2 g