



## Low Carb Puten-Zucchini-Spaghetti - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Zucchini</b> (600 g)	2	Stück	600 g
<input type="checkbox"/>	<b>Putenbrust mit Haut</b> (1 g)	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Paprika</b> (200 g)	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Dunkle Sojasauce</b> (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomatenmark 30 %</b> (25 g)	2	Esstöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> (10 g)	1	Esstöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> (0.1 g)	2	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> (0.1 g)	2	Priese	0.1 g