

Low Carb Pute mit Gemüse - Zutaten

| | NAME | MENGE | MASS | GESAMTGEWICHT |
|--------------------------|--|-------|------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Putenbrust ohne Haut <i>(100 g)</i> | 2 | Portion | 100 g |
| <input type="checkbox"/> | Frische Champignons <i>(1 g)</i> | 250 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Zwiebel <i>(170 g)</i> | 1 | Stück | 170 g |
| <input type="checkbox"/> | Rote Paprika <i>(200 g)</i> | 1 | Stück | 200 g |
| <input type="checkbox"/> | Zucchini <i>(600 g)</i> | 1 | Stück | 600 g |
| <input type="checkbox"/> | Olivenöl <i>(10 g)</i> | 2 | Esslöffel | 10 g |
| <input type="checkbox"/> | Getrockneter Oregano <i>(2 g)</i> | 1 | Tee Löffel | 2 g |
| <input type="checkbox"/> | Majoran, getrocknet <i>(2 g)</i> | 1 | Tee Löffel | 2 g |
| <input type="checkbox"/> | Edelsüße Paprika gemahlen <i>(3 g)</i> | 1 | Tee Löffel | 3 g |
| <input type="checkbox"/> | Estragon, getrocknet <i>(2 g)</i> | 1 | Tee Löffel | 2 g |