

# Low Carb Hähnchenbrust mit Curry und Blumenkohl - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Hähnchenbrustfilet</b> (100 g)	2	Portion	100 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kokosmilch</b> (1 g)	150	Mililiter	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Karotte</b> (50 g)	3	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	<b>Blumenkohl</b> (880 g)	0.5	Stück	880 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schalotte (Frühlingszwiebel)</b> (20 g)	3	Stück	20 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> (10 g)	2	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Curry</b> (5 g)	2	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Edelsüße Paprika gemahlen</b> (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> (0.1 g)	3	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> (0.1 g)	3	Priese	0.1 g