

Buchweizenpfannkuchen mit roten Linsen und Kohlrabi - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Kuhmilch 1,5 % (250 g)	3.75	Glaß	250 g
<input type="checkbox"/>	Buchweizenmehl (130 g)	2	Glaß	130 g
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark 30 % (1 g)	1	Glaß	1 g
<input type="checkbox"/>	Wasser (250 g)	0.5	Glaß	250 g
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (S) (43 g)	1	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	Rote Linsen, trockene Samen (1 g)	0.25	Stück	1 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl (10 ml)	4	Esslöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (170 g)	0.25	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Grünkohl (20 g)	1	Handvoll	20 g
<input type="checkbox"/>	Edelsüße Paprika gemahlen (3 g)	0.5	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Gemahlener Chili-Pfeffer (4 g)	0.25	Stück	4 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (1 g)	1	Gram	1 g