

Buchweizen mit Putenbrust und Pfannengemüse - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Putenbrust ohne Haut (100 g)	3	Portion	100 g
<input type="checkbox"/>	Pfannengemüse mit Brokkoli (100 g)	2	Portion	100 g
<input type="checkbox"/>	Buchweizengrütze (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (10 g)	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (0.1 g)	2	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (0.1 g)	2	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika (200 g)	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Grüne Paprika (200 g)	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Helle Sojasauce (10 g)	2	Esstlöffel	10 g