



Kartoffeln mit Kräuterquark und Tomatensaft - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Tomatensaft (200 g)	1	Glaß	200 g
<input type="checkbox"/>	Tabasco-Sauce (1 g)	1	Portion	1 g
<input type="checkbox"/>	Kartoffeln (75 g)	3	Stück	75 g
<input type="checkbox"/>	Magerquark (1 g)	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Wasser (10 g)	2	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Rote Zwiebel (60 g)	1	Kleines Stück	60 g
<input type="checkbox"/>	Petersilienblätter (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Schnittlauch (2 g)	1	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	Edelsüße Paprika gemahlen (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Granulierter Knoblauch (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Kiwi (75 g)	1	Stück	75 g
<input type="checkbox"/>	Apfel (100 g)	1	Kleines Stück	100 g
<input type="checkbox"/>	Zitronensaft (3 g)	1	Tee Löffel	3 g



	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Zimt (1 g)	1	Priese	1 g