

Rohkostsalat mit Putenbruststreifen und Orangenquark - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Zucchini (1 g)	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Tomate (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Buttersalat (210 g)	0.5	Stück	210 g
<input type="checkbox"/>	Frische Champignons (70 g)	2	Glaß	70 g
<input type="checkbox"/>	Putenbrust ohne Haut (100 g)	1	Portion	100 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Rote Zwiebel (80 g)	1	Stück	80 g
<input type="checkbox"/>	Edelsüße Paprika gemahlen (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Sherry-Essig (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Orange (1 g)	1	Stück	1 g
<input type="checkbox"/>	Griechischer Naturjoghurt (150 g)	1	Packung	150 g
<input type="checkbox"/>	Vanille, gemahlen oder Vanillemark (2 g)	1	Stück	2 g
<input type="checkbox"/>	Zitronensaft (3 g)	1	Tee Löffel	3 g