

Salat mit Hirse, Karotten und Cashewnüssen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Hirsegrütze (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Gemüsebrühe (1 ml)	125	Mililiter	1 ml
<input type="checkbox"/>	Cashewnüsse (12 g)	1	Esslöffel	12 g
<input type="checkbox"/>	Getrocknete Cranberries (12 g)	2	Esslöffel	12 g
<input type="checkbox"/>	Gefrorene Möhren (50 g)	1	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	Frischer oder getrockneter Dill (4 g)	2	Esslöffel	4 g
<input type="checkbox"/>	Blumenomelett mit Nutella, zubereitet (1 g)	2	Esslöffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (130 g)	0.5	Kleines Stück	130 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"/>	Kaltgepresstes Rapsöl (10 ml)	1	Esslöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	Frischer Orangensaft (10 g)	3	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Orangenschale (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Fleischlasagne, zubereitet (1 g)	1	Tee Löffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Zimt (1 g)	1	Priese	1 g

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Curry (0.1 g)	1	Priese	0.1 g