

# Putenrouladen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Putenbrust ohne Haut</b> <i>(100 g)</i>	1	Portion	100 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schmelzkäse</b> <i>(1 g)</i>	25	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Basilikum, frisch</b> <i>(20 g)</i>	1	Zweig	20 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> <i>(10 ml)</i>	1	Esstlöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Zwiebel</b> <i>(80 g)</i>	1	Stück	80 g
<input type="checkbox"/>	<b>Grüne Paprika</b> <i>(70 g)</i>	1	Kleines Stück	70 g
<input type="checkbox"/>	<b>Bulgur</b> <i>(1 g)</i>	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gemüsebrühe</b> <i>(1 ml)</i>	100	Mililiter	1 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Kurkuma</b> <i>(1 g)</i>	1	Portion	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tiefkühlspinat</b> <i>(1 g)</i>	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> <i>(0.1 g)</i>	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> <i>(0.1 g)</i>	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Edelsüße Paprika gemahlen</b> <i>(0.5 g)</i>	1	Priese	0.5 g