

Kichererbsen-Spinat-Curry - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Getrocknete Kichererbse <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Frischer Spinat <i>(25 g)</i>	2	Handvoll	25 g
<input type="checkbox"/>	Kokosmilch <i>(230 g)</i>	0.5	Glaß	230 g
<input type="checkbox"/>	Langkorn-Braunreis <i>(10 g)</i>	5	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(130 g)</i>	1	Kleines Stück	130 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch <i>(5 g)</i>	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl <i>(10 g)</i>	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Curry <i>(5 g)</i>	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Kreuzkümmel (Cumin) <i>(0.08 g)</i>	0.5	Tee Löffel	0.08 g
<input type="checkbox"/>	Zitronensaft <i>(3 g)</i>	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer <i>(0.1 g)</i>	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz <i>(0.1 g)</i>	2	Priese	0.1 g