

## Rindfleischgericht mit Bohnen - Zutaten

|                          | NAME                                     | MENGE | MASS         | GESAMTGEWICHT |
|--------------------------|------------------------------------------|-------|--------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Rinderhackfleisch</b><br>(1 g)        | 100   | Gram         | 1 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Rote Bohnen (Dose)</b><br>(255 g)     | 0.25  | Stück        | 255 g         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Dosenmais</b><br>(400 g)              | 0.25  | Stück        | 400 g         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Tomaten in der Dose</b><br>(400 g)    | 0.25  | Stück        | 400 g         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Helles Roggenbrot</b><br>(35 g)       | 1     | Scheibe Brot | 35 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Kaltgepresstes Rapsöl</b><br>(1 ml)   | 10    | Gram         | 1 ml          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Knoblauch</b><br>(5 g)                | 1     | Zahn         | 5 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Gemahlener Chili-Pfeffer</b><br>(1 g) | 1     | Gram         | 1 g           |