



## Kanapees mit Makrelenpaste und Gurke (leichtere Version) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Paprika</b> (200 g)	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Helles Roggenbrot</b> (35 g)	2	Scheibe Brot	35 g
<input type="checkbox"/>	<b>Saure Gurken</b> (60 g)	1	Stück	60 g
<input type="checkbox"/>	<b>Geräucherte Makrele</b> (1 g)	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Petersiliengrün</b> (1 g)	2	Tee Löffel	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Buttersalat</b> (5 g)	2	Blatt	5 g