



## Kürbis- und Erbsensuppe (leichtere Version) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Kürbis</b> (1 g)	110	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Lauch</b> (140 g)	0.5	Stück	140 g
<input type="checkbox"/>	<b>Petersilienwurzel</b> (80 g)	0.5	Stück	80 g
<input type="checkbox"/>	<b>Karotte</b> (50 g)	0.5	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	<b>Trocken-Erbsensamen</b> (14.67 g)	1.5	Esslöffel	14.67 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sonnenblumenkerne (geschält)</b> (10 g)	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> (10 g)	0.5	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Knoblauch</b> (5 g)	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Edelsüße Paprika gemahlen</b> (7 g)	1	Esslöffel	7 g