



## Rote-Bete-Carpaccio - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Gekochte Rote Bete</b> (1 g)	1	Packung	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Feta-Käse</b> (180 g)	1	Packung	180 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rucola</b> (80 g)	1	Packung	80 g
<input type="checkbox"/>	<b>Maiswaffeln</b> (5 g)	8	Stück	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> (10 g)	2	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sonnenblumenkerne (geschält)</b> (10 g)	2	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> (1 g)	1	Gram	1 g