



## Reis mit Truthahn und Spargel - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Tomaten in der Dose</b> <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Spargel</b> <i>(1 g)</i>	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Putenlende</b> <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Langkorn-Braunreis</b> <i>(1 g)</i>	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> <i>(1 ml)</i>	10	Gram	1 ml