



Reis mit Champignons und Dill - Zutaten

| | NAME | MENGE | MASS | GESAMTGEWICHT |
|--------------------------|---|-------|-----------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Wasser (250 g) | 2 | Glaß | 250 g |
| <input type="checkbox"/> | Frische Champignons (20 g) | 6 | Stück | 20 g |
| <input type="checkbox"/> | Langkorn-Braunreis (190 g) | 0.5 | Glaß | 190 g |
| <input type="checkbox"/> | Gartendill (70 g) | 1 | Strauß | 70 g |
| <input type="checkbox"/> | Sonnenblumenkerne (geschält) (10 g) | 1 | Esslöffel | 10 g |
| <input type="checkbox"/> | Sonnenblumenöl (1 g) | 1 | Esslöffel | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Kaltgepresstes Rapsöl (1 ml) | 10 | Gram | 1 ml |