



Buchweizen mit Zucchini und getrockneten Tomaten (leichtere Version) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Zucchini (1 g)	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Tomaten in der Dose (1 g)	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Hirsegrütze (1 g)	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Getrocknete Tomaten (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark 30 % (1 g)	20	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl (1 ml)	10	Gram	1 ml