



## Buchweizen mit Bohnen und Tomaten - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Tomaten in der Dose</b> (1 g)	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Hirsegrütze</b> (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Karotte</b> (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißer Bohnen in Dose</b> (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> (1 g)	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomatenmark 30 %</b> (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> (1 ml)	10	Gram	1 ml