



Makrele mit Gemüse - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika (1 g)	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Geräucherte Makrele (1 g)	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Helles Roggenbrot (1 g)	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Tomate (1 g)	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Frischer Spinat (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (1 g)	5	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Balsamico-Essig (1 g)	3	Gram	1 g