



Knusprige Hähnchen (leichtere Version) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Hähnchenbrustfilet <i>(1 g)</i>	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Griechischer Naturjoghurt <i>(1 g)</i>	80	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Langkorn-Braunreis <i>(1 g)</i>	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Glutenfreie Maisflocken <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl <i>(1 ml)</i>	10	Gram	1 ml