



## Rucola mit Thunfisch (mit Brot) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Tomate</b> (1 g)	120	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Thunfisch im eigenen Saft</b> (1 g)	120	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rucola</b> (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Helles Roggenbrot</b> (1 g)	35	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Marinierte grüne Oliven</b> (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Zwiebel</b> (1 g)	25	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kürbiskerne</b> (1 g)	20	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> (1 g)	10	Gram	1 g