



## Einbrenn-Mexikanische Quinoa - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Gemüsebrühe</b> (240 ml)	1	Glaß	240 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Quinoa (Reismelde)</b> (200 g)	1	Glaß	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomaten in der Dose</b> (260 g)	1	Dose	260 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Bohnen (Dose)</b> (255 g)	1	Dose	255 g
<input type="checkbox"/>	<b>Dosenmais</b> (1 g)	1	Dose	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Avocado</b> (140 g)	1	Stück	140 g
<input type="checkbox"/>	<b>Limette</b> (86 g)	1	Stück	86 g
<input type="checkbox"/>	<b>Jalapeño-Paprika</b> (30 g)	1	Stück	30 g
<input type="checkbox"/>	<b>Knoblauch</b> (5 g)	2	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gemahlener Chili-Pfeffer</b> (4 g)	1	Tee Löffel	4 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kreuzkümmel (Cumin)</b> (0.08 g)	0.5	Tee Löffel	0.08 g
<input type="checkbox"/>	<b>Getrockneter Koriander</b> (4 g)	2	Tee Löffel	4 g