



Zucchini- und Spinat-Puffer - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Zucchini (600 g)	1.5	Stück	600 g
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (S) (43 g)	1	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (170 g)	0.5	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Buchweizenmehl (1 g)	3	Esstlöffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Frischer Spinat (1 g)	1	Handvoll	1 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch (5 g)	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Edelsüße Paprika gemahlen (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kreuzkümmel (Cumin) (1 g)	1	Gram	1 g