



Fit Tomaten - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Gemüsebrühe (1 ml)	750	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Tomatenpassata (1 g)	500	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Schmalz (1 g)	0.5	Glaß	1 g
<input type="checkbox"/>	Karotte (50 g)	2	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Rote Linsen, trockene Samen (195 g)	0.5	Glaß	195 g
<input type="checkbox"/>	Kokosöl (10 g)	2	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch (5 g)	2	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Gemahlener Chili-Pfeffer (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Sonnenblumenkerne (geschält) (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Petersiliengrün (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kurkuma (1 g)	1	Gram	1 g