



Gemüse-Kichererbsen-Frikadellen - Zutaten

| | NAME | MENGE | MASS | GESAMTGEWICHT |
|--------------------------|---|-------|-------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Zucchini (1 g) | 500 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Kichererbsen, gekocht oder aus der Dose (400 g) | 1 | Dose | 400 g |
| <input type="checkbox"/> | Rote Zwiebel (80 g) | 1 | Stück | 80 g |
| <input type="checkbox"/> | Paniermehl (110 g) | 0.5 | Glaß | 110 g |
| <input type="checkbox"/> | Ganze Hühnereier (S) (43 g) | 1 | Stück | 43 g |
| <input type="checkbox"/> | Knoblauch (5 g) | 4 | Zahn | 5 g |
| <input type="checkbox"/> | Kaltgepresstes Rapsöl (10 ml) | 1 | Esstloeffel | 10 ml |
| <input type="checkbox"/> | Gemahlener Chili-Pfeffer (1 g) | 1 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Schwarzer Pfeffer (1 g) | 1 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Weißes Salz (1 g) | 1 | Gram | 1 g |