

Letscho mit Hähnchen und Brot - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Tomate <i>(170 g)</i>	2	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Hähnchenbrustfilet <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zucchini <i>(600 g)</i>	1	Stück	600 g
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika <i>(200 g)</i>	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Frische Champignons <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(170 g)</i>	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Helles Roggenbrot <i>(35 g)</i>	2	Scheibe Brot	35 g
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark 30 % <i>(1 g)</i>	25	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl <i>(10 ml)</i>	1	Esslöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	Lorbeerblatt <i>(1 g)</i>	1	Blatt	1 g
<input type="checkbox"/>	Gemahlener Chili-Pfeffer <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g