



Sandwiches mit Thunfischpaste und eingelegten Gurken - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Saure Gurken (60 g)	1	Stück	60 g
<input type="checkbox"/>	Kichererbsen, gekocht oder aus der Dose (15 g)	1	Esslöffel	15 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch (5 g)	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (1 g)	1	Portion	1 g
<input type="checkbox"/>	Senf (10 g)	1	Tee Löffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Frischer Dill (2 g)	1	Portion	2 g
<input type="checkbox"/>	Helles Roggenbrot (35 g)	1	Scheibe Brot	35 g
<input type="checkbox"/>	Thunfisch im eigenen Saft (30 g)	1	Esslöffel	30 g
<input type="checkbox"/>	Tomate (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Sonnenblumenkerne (1 g)	1	Esslöffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Leinöl (5 ml)	1	Tee Löffel	5 ml