

Leichter Salat mit Reis und Joghurtsoße - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Buttersalat (5 g)	1	Blatt	5 g
<input type="checkbox"/>	Tomate (140 g)	1	Kleines Stück	140 g
<input type="checkbox"/>	Naturjoghurt 2 % (25 g)	1	Esstlöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	Rettich (15 g)	1	Stück	15 g
<input type="checkbox"/>	Weizenkörner, Sprossen (20 g)	1	Handvoll	20 g
<input type="checkbox"/>	Sonnenblumenkerne (geschält) (10 g)	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Frischer oder getrockneter Dill (4 g)	1	Esstlöffel	4 g
<input type="checkbox"/>	Langkorn-Braunreis (10 g)	1	Esstlöffel	10 g