



Lecho mit Hühnchen, Zucchini und Grütze - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Hähnchenbrustfilet <i>(1 g)</i>	2	Portion	1 g
<input type="checkbox"/>	Hirsegrütze <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark 30 % <i>(15 g)</i>	6	Tee Löffel	15 g
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika <i>(200 g)</i>	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Zucchini <i>(600 g)</i>	0.5	Stück	600 g
<input type="checkbox"/>	Petersilienblätter <i>(3 g)</i>	2	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl <i>(5 g)</i>	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Himalayasalz <i>(0.1 g)</i>	2	Priese	0.1 g