



Dampfnudel mit Gemüse und Hühnchen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Tiefkühlbrokkoli (20 g)	5	Stück	20 g
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika (200 g)	0.5	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Hähnchenbrustfilet (1 g)	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Frische Champignons (20 g)	3	Stück	20 g
<input type="checkbox"/>	Gerstengrütze (Perlgraupen) (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Konservierte grüne Erbsen ohne Lake (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Süße Chili-Sauce (10 g)	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Kokosöl (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Butter (1 g)	10	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch (5 g)	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Hühnergewürz (2 g)	1	Esslöffel	2 g