

Low Carb Hähnchenbrust auf Bambussprossen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Hähnchenbrustfilet <i>(1 g)</i>	2	Stück	1 g
<input type="checkbox"/>	Ingwer <i>(5 g)</i>	6	Scheibe	5 g
<input type="checkbox"/>	Schmalz <i>(1 g)</i>	4	Esslöffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark 30 % <i>(15 g)</i>	2	Tee Löffel	15 g
<input type="checkbox"/>	Worcestershiresauce <i>(15 g)</i>	3	Esslöffel	15 g
<input type="checkbox"/>	Dunkle Sojasauce <i>(10 g)</i>	3	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz <i>(0.1 g)</i>	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer <i>(0.1 g)</i>	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika <i>(200 g)</i>	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Grüne Paprika <i>(200 g)</i>	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Mungobohnen-Sprossen <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Bambussprossen <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g