

# Low Carb Puten-Zucchini-Spaghetti - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Zucchini</b> <i>(600 g)</i>	2	Stück	600 g
<input type="checkbox"/>	<b>Putenbrust mit Haut</b> <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Paprika</b> <i>(200 g)</i>	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Dunkle Sojasauce</b> <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomatenmark 30 %</b> <i>(25 g)</i>	2	Esstlöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> <i>(10 g)</i>	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> <i>(0.1 g)</i>	2	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> <i>(0.1 g)</i>	2	Priese	0.1 g