



## Schweineröllchen mit Buchweizen-Gurkensalat - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Knochloses Schweinefilet</b> (1 g)	400	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Buchweizengrütze</b> (100 g)	1	Packung	100 g
<input type="checkbox"/>	<b>Saure Gurken</b> (60 g)	1	Stück	60 g
<input type="checkbox"/>	<b>Senf</b> (10 g)	2	Tee Löffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomatenmark 30 %</b> (25 g)	1	Esstlöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> (10 g)	2	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gurke</b> (35 g)	4	Stück	35 g
<input type="checkbox"/>	<b>Skyr – isländischer Joghurt</b> (25 g)	2	Esstlöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> (5 g)	1	Tee Löffel	5 g