



Putenspaghetti - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Putenhackfleisch (1 g)	400	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Vollkorn-Spaghetti (50 g)	2	Portion	50 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch (5 g)	2	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Stückige Tomaten (aus der Dose) (400 g)	1	Dose	400 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (10 g)	2	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (0.1 g)	3	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Provenzalische Kräuter (2 g)	1	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	Kokosnuss (1 g)	1	Handvoll	1 g