



## Hähnchentortilla - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Tomate</b> (170 g)	3	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Vollkorn-Weizentortilla</b> (62 g)	3	Stück	62 g
<input type="checkbox"/>	<b>Naturjoghurt 2 %</b> (25 g)	6	Esslöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Hähnchenbrustfilet</b> (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Buttersalat</b> (5 g)	3	Blatt	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Knoblauch</b> (5 g)	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> (1 g)	1	Gram	1 g