



Pfanne mit asiatischen Sprossen, Nudeln und Schweinefilet - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Tomatensaft (200 g)	1	Glaß	200 g
<input type="checkbox"/>	Tabasco-Sauce (1 g)	1	Portion	1 g
<input type="checkbox"/>	Knochloses Schweinefilet (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Vollkorn-Spaghetti (50 g)	1	Portion	50 g
<input type="checkbox"/>	Bambussprossen (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Frische Braune Champignons (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Sesamsamen (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Sesamöl (1 g)	1	Tee Löffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Helle Sojasauce (10 g)	2	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (0.1 g)	1	Priese	0.1 g