



## Salat mit Hirse, Karotten und Cashewnüssen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Hirsegrütze</b> (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gemüsebrühe</b> (1 ml)	125	Mililiter	1 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Cashewnüsse</b> (12 g)	1	Esstlöffel	12 g
<input type="checkbox"/>	<b>Getrocknete Cranberries</b> (12 g)	2	Esstlöffel	12 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gefrorene Möhren</b> (50 g)	1	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	<b>Frischer oder getrockneter Dill</b> (4 g)	2	Esstlöffel	4 g
<input type="checkbox"/>	<b>Blumenomelett mit Nutella, zubereitet</b> (1 g)	2	Esstlöffel	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> (130 g)	0.5	Kleines Stück	130 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> (10 ml)	1	Esstlöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Frischer Orangensaft</b> (10 g)	3	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Orangenschale</b> (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Fleischlasagne, zubereitet</b> (1 g)	1	Tee Löffel	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zimt</b> (1 g)	1	Priese	1 g



	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Curry</b> (0.1 g)	1	Priese	0.1 g