



Vollkornnudeln mit Spinat und Hähnchen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Vollkornnudeln (70 g)	1	Glaß	70 g
<input type="checkbox"/>	Hähnchenbrustfilet (1 g)	1	Portion	1 g
<input type="checkbox"/>	Frischer Spinat (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Vollständige Hühnereier (M) (51 g)	1	Stück	51 g
<input type="checkbox"/>	Walnüsse 2 (4 g)	1	Stück	4 g
<input type="checkbox"/>	Sonnenblumenkerne (1 g)	2	Tee Löffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (10 g)	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch (5 g)	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Muskatnuss (0.2 g)	1	Priese	0.2 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (0.1 g)	2	Priese	0.1 g