

Hackbällchen mit Nudeln (leichtere Version) - Zutaten

| | NAME | MENGE | MASS | GESAMTGEWICHT |
|--------------------------|---|-------|-----------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Tomaten in der Dose <i>(1 g)</i> | 200 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Rinderhackfleisch <i>(1 g)</i> | 70 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Vollkorn-Spaghetti <i>(1 g)</i> | 70 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Zwiebel <i>(1 g)</i> | 50 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Ganze Hühnereier (S) <i>(43 g)</i> | 1 | Stück | 43 g |
| <input type="checkbox"/> | Tomatenmark 30 % <i>(25 g)</i> | 1 | Esslöffel | 25 g |
| <input type="checkbox"/> | Kaltgepresstes Rapsöl <i>(1 ml)</i> | 5 | Gram | 1 ml |