

#stayathomeandcook



Wochenplaner

Einkaufsliste

- 1 Bund Suppengrün (750 g)
- 150 g Möhren
- 1 Aubergine (350 g)
- 2 Spitzpaprika
- 2 Tomaten
- 1 Avocado
- 300 g Champignons
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- Ingwer (15 g)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Basilikum
- 1 Chilischote
- 300 ml Schlagsahne
- 150 g Feta
- 1 Mozzarella
- 100 g Käse (z. B. Gouda)
- 10 Eier
- 300 g Gnocchi
- 150 g Bacon
- 50 g Rohschinken
- 200 g Erbsen (TK)
- 150 g Brechbohnen (TK)
- 300 g Blattspinat (TK)
- 2 Lachsfilet (à 160 g, TK)
- 200 ml Kokosmilch
- 70 g breite Reisnudeln
- Brot, z. B. Baguette

Aus dem Vorrat

Salz, Pfeffer, Zucker, Butter (175 g),
(Oliven)öl, Zwiebeln, Knoblauch, Brühe,
Muskat, Currypulver, Chiliflocken,
Sojasauce, Tomatenmark, Rotwein,
Rosinen, Bulgur (100 g), Mehl (260 g),
Nudeln (180 g), Reis (150 g)

Was sonst noch fehlt:
