#stayathomeandcook

Wochenplaner

Einkaufsliste

- 1 Fenchelknolle
- 8 Radieschen
- 2 Römersalatherzen
- 700 g Tomaten
- 200 g Spinat (oder 300 g TK)
- 1 Aubergine
- 100 g Zuckerschoten
- 280 g Möhre
- 200 g Zucchini
- 1 grüne Chilischote
- 1 Avocado
- 8 Stiele Koriander
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Basilikum
- 1 Zitrone
- 8 Eier
- 220 ml Sahne
- 100 g Joghurt
- 140 g Käse (z. B. 100 g Gouda + 40 g Parmesan)
- 150 g Mini-Mozzarella
- 6 Scheiben Rohschinken
- 100 g Kochschinken
- 4 Scheiben Bacon
- 2 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)
- 1 Pk. Gnocchi (400 g)
- 150 g Garnelen (TK)
- 1 Dose Mais (140 g)
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 3 Scheiben Brot
- 4 Tortilla-Fladen
- 50 g gepuffte Quinoa

Aus dem Vorrat

Salz, Pfeffer, Zucker, Chili, Kreuzkümmel (Oliven)öl, Essig, Gemüsebrühe, Zwiebel, Knoblauch, Nudeln (200 g), Reis (70 g)

Was sonst noch fehlt: