

Wochenplaner

Einkaufsliste

- 600 g Brokkoli
- 250 g Möhren
- 300 g Tomaten
- 1 Stange Lauch (200 g)
- 1 Bund-Blattspinat (400 g)
- 2 kl. Bund Frühlingszwiebeln
- 250 g Äpfel
- 1 Limette
- 15 g Ingwer
- 1 Bund Petersilie
- 10 Stiele Koriander
- Schnittlauch
- 150 g Schlagsahne
- 200 g saure Sahne
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 100 g Feta
- 80 g Parmesan
- 6 Eier
- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Rumpsteaks, à 170 g
- 100 g Kochschinken
- 150 g Bismarckhering
- 1 Dose Tomaten (850 g EW)
- 1 Dose Kidneybohnen (250 g EW)
- 1 Dose Mais (285 g EW)
- 100 g Senfgurken (inkl. Sud)
- 100 g gegarte Rote-Bete-Würfel
- 3 Salzzitronen (40 g, a. d. Glas)
- Mayonnaise
- 40 g Salz-Cracker
- 4 Scheiben Brot
- 150 g Quinoa
- 50 g Nusskernmischung

Aus dem Vorrat

Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, getr. Thymian, Zatar, Chilipulver, Currypulver, Sesam, Honig, (Oliven)öl, Butter, Essig, Brühe, Weißwein, Milch, Sojasauce, Ketchup, Tabasco, Zwiebel, Nudeln (200 g)

Was sonst noch fehlt:
