

Essensplan

SAMSTAG

Döner

SONNTAG

Gefüllte Zucchini

MONTAG

Borschtsch

DIENSTAG

Grüne Mac'n'Cheese

MITTWOCH

Salat mit Knusper-Kichererbsen

DONNERSTAG

Linzen mit Kapu & Salat

FREITAG

Spinat-Lasagne

Einkaufsliste

Basics

- Salz
- Pfeffer
- Balsamico
- Olivenöl
- Essig
- Pflanzenöl
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Weizenmehl
Typ 550
- Milch
- Butter
- Suppengrün
- Hefe
- Zucker
- Kräutersalz
-
-

für die Woche

- Salatiges
- Putenbrust
- Sesam
- Joghurt
- Thymian
- Cumin
- Zitronen
- Feta
- Zucchini
- Sommerweizen
- Tofu
- Papr. Pulver
- Dosentomaten
- Oregano
- Lauch
- Brokkoli
- Röhrennudeln
- Parmesan
- Cheddar
- Spinat
- Mandelplättchen
- Linsen
- Paprika
- Kartoffeln
- Rote Beete
- Nürnberger
- Weißkohl
- Lasagnepl.
- Gouda
-
-