



# Essensplan



SAMSTAG

Käse-Lauch-Suppe

SONNTAG

Blumenkohl wings mit Sellerie

MONTAG

Avocado-Burrata-Wraps

DIENSTAG

Pasta mit Zucchini & Champignons

MITTWOCH

Salat mit Knusper-Kichererbsen

DONNERSTAG

Zucchini-Pastinaken-Puffer

FREITAG

Ofenfisch mit Reis

## Einkaufsliste

Basics

für die Woche

- |  |  |                                       |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Salz                  | <input type="checkbox"/> Lauch           | <input type="checkbox"/> Kichererbsen |
| <input type="checkbox"/> Pfeffer               | <input type="checkbox"/> Sahne           | <input type="checkbox"/> Pastinaken   |
| <input type="checkbox"/> Balsamico             | <input type="checkbox"/> Pecorino        | <input type="checkbox"/> Wels-Filet   |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl              | <input type="checkbox"/> Creme Fraiche   | <input type="checkbox"/> Fenchon      |
| <input type="checkbox"/> Essig                 | <input type="checkbox"/> Knollensellerie | <input type="checkbox"/> Reis         |
| <input type="checkbox"/> Pflanzenöl            | <input type="checkbox"/> Blumenkohl      |                                       |
| <input type="checkbox"/> Zwiebeln              | <input type="checkbox"/> Pulled Pork Rub |                                       |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch             | <input type="checkbox"/> BBQ-Sauce       |                                       |
| <input type="checkbox"/> Weizenmehl<br>Typ 550 | <input type="checkbox"/> Tortillas       |                                       |
| <input type="checkbox"/> Milch                 | <input type="checkbox"/> Tomaten         |                                       |
| <input type="checkbox"/> Butter                | <input type="checkbox"/> Burrata         |                                       |
| <input type="checkbox"/> Suppengrün            | <input type="checkbox"/> Avocados        |                                       |
| <input type="checkbox"/> Hefe                  | <input type="checkbox"/> Zucchini        |                                       |
| <input type="checkbox"/> Zucker                | <input type="checkbox"/> Champignons     |                                       |
| <input type="checkbox"/> Kräutersalz           | <input type="checkbox"/> Käse            |                                       |
| <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/> Pasta           |                                       |
| <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/> Salatiges       |                                       |