

Essensplan #Yummy

SAMSTAG

Spaghetti Carbonara

SONNTAG

Kassler mit Süßkartoffelpü

MONTAG

Schinkenrudeln

DIENSTAG

Salat mit Thunfische

MITTWOCH

Erbesen-Risotto

DONNERSTAG

Chili sin Carne

FREITAG

Pizza



Einkaufsliste

Basics

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

für die Woche

- Spaghetti
- Parmesan
- Speck
- Kassler
- Süßkartoffeln
- grüne Bohnen
- Muskatnuss
- Salatigee
- Thunfische
- Sardellen
- Senf
- Pecorino
- Risottoreis
- Erbsen
- Weißwein
- Rosentomaten
- Kidneybeans

- Schmand
- Mais
- Cumin
- Grünhorn
- Pizzamehl
- Mozzarella
- Basilikum
-
-
-
-
-
-
-
-

