Essensplan

SAMSTAG	Schichtsalat
SONNTAG	Pasta mit Pesto
MONTAG	Maultaschenpfanne
DIENSTAG	Pilzcreme-Kichererbsen-Suppe
MITTWOCH	Salat mit Croutons
DONNERSTAG	Käsespätzle
FREITAG	Tortellini mit Zuckerschoten-Limo-Butter

Einkaufsliste

Basics

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

für die Woche

- [ ] Lauch
- [ ] Pasta
- [ ] Erbsen
- [ ] Mayo
- [ ] Kochsclühen
- [ ] Saure Sahne
- [ ] Frühlingszwiebel
- [ ] Käse
- [ ] Petersilie
- [ ] Pesto
- [ ] Maultaschen
- [ ] Salatöges
- [ ] Pastamehl
- [ ] Eier
- [ ] Paprikapulver
- [ ] Tortellini
- [ ] Zuckerschoten
- [ ] Limetten
- [ ] Champignons
- [ ] Kichererbsen