

Essensplan

SAMSTAG

Pasta mit Pesto

SONNTAG

Tex-Mex-Taco-Night

MONTAG

Champignon-Gorgonzola-Ring

DIENSTAG

Chili-Cheese-Fries

MITTWOCH

Spinat-Brot-Salat

DONNERSTAG

Nacho-Blech

FREITAG

Green Mac'n Cheese

Einkaufsliste

Basics

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

für die Woche

- Pasta
- Pesto
- Pecorino
- Tacoschells
- Salatiges
- Hackfleisch
- Tomatendose
- Paprika
- Jalapeños
- Mais
- Hoja Blanca
Oliven
- Cheddar
- Avocado
- Limon juice
- Champignons
- Blätterteig
- Schmand
- Gorgonzola
- Gemüsebrühe
- Spinat, frisch
- Eier
- Nachos
- Tomaten
- Käse
- Brokkoli
- Lauch
- TK Spinat
- Macaroni
- geh. Mandeln
- Thymian
-
-