

Essensplan

SAMSTAG

Grillen



SONNTAG

Seafood Jambalaya

MONTAG

Spanakopita

DIENSTAG

Räucherlachs - Galette

MITTWOCH

Spargelcremesuppe

DONNERSTAG

Fladenbrot mit Dips

FREITAG

Käsespätzle

Einkaufsliste

Basics

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

für die Woche

- Grillfleisch
- Feta
- Tomaten
- Oliven
- frische Kräuter
- Maiskolben
- Paprika
- Zucchini
- Garmelen
- Fisch
- Reis
- Mais
- Zitronen
- Dosentomaten
- Cumin
- Spinat
- Yukkateig
- Petersilie
- Sesam
- Räucherlachs
- Buchweizenmehl
- Eier
- Meerrettich
- Frischkäse
- Spargel
- Sahne
- Stärke
- Pinienkerne
- Schinken
- Kapern
- Datteln
- Spätzlemehl
- Käse
- Paprikapulver