



Essensplan



SAMSTAG

BBQ - Saturday

SONNTAG

Reste

MONTAG

Schupfnudel-Kraut-Pfanne

DIENSTAG

Spaghetti-Veggy-Bolo

MITTWOCH

Salat

DONNERSTAG

Blätterteig-Blitz-Pizza

FREITAG

Blumenkohl in Sahmesauce

Einkaufsliste

Basics

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

für die Woche

- Grillzeug
- Schupfnudeln
- Sauerkraut
- Schinken
- Spaghetti
- Grün kern
- Dosen Tomaten
- Oregano
- Pecorino
- Salatiges
- Blätterteig
- Tomaten
- Mozzarella
- Blumenkohl
- Sahne
- Käse
- Kartoffeln

