

Essensplan

SAMSTAG

Gebratene Nudeln

SONNTAG

Brunch

MONTAG

Blätterteig-Chili-Wraps

DIENSTAG

Käsespätzle

MITTWOCH

Salat ♡

DONNERSTAG

Ofengemüse

FREITAG

Flammkuchen

Einkaufsliste

Basics

für die Woche

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Salz | <input type="checkbox"/> Knobotten |
| <input type="checkbox"/> Pfeffer | <input type="checkbox"/> Paprika |
| <input type="checkbox"/> Balsamico | <input type="checkbox"/> Sprossen |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl | <input type="checkbox"/> Asia Nudeln |
| <input type="checkbox"/> Essig | <input type="checkbox"/> Soja Sauce |
| <input type="checkbox"/> Pflanzenöl | <input type="checkbox"/> Frühlingzwiebel |
| <input type="checkbox"/> Zwiebeln | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Weizenmehl
Typ 550 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Milch | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Butter | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Suppengrün | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Hefe | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Zucker | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Kräutersalz | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |