




Ihre Einkaufsliste

für 4 Personen

	Mini Hotdogs	Gebratene Nudeln mit Huhn	Camembert Salat
Obst & Gemüse	<input type="radio"/> ½ rote Zwiebel	<input type="radio"/> 600g gemischtes Gemüse (z.B. Paprika, Möhren, Lauchzwiebeln)	<input type="radio"/> 1 Kopf Lollo Rosso
Fachmetzgerei oder SB-Regal	<input type="radio"/> 120g Rostbratwürstchen oder	<input type="radio"/> 600g Hühnerbrust (in Streifen geschnitten)	
Fleischersatz	<input type="radio"/> 120g vegane Bratwürstchen aus Tofu und Seitan (ungekühlt) z.B. von Alnatura		
Konserven & Feinkost	<input type="radio"/> 35g Cornichons		
Nudeln, Reis & Getreide		<input type="radio"/> 800g Mie Nudeln (gekocht)	
Brot & Aufstriche	<input type="radio"/> 2 Brötchen		<input type="radio"/> Honig
Internationales Regal		<input type="radio"/> Mungobohnen-Sprossen oder Sojasprossen	
Gewürze	<input type="radio"/> Senf <input type="radio"/> Tomatenketchup <input type="radio"/> Mayonnaise	<input type="radio"/> Oystersauce <input type="radio"/> helle Sojasauce	<input type="radio"/> Salz <input type="radio"/> Pfeffer <input type="radio"/> Paprikapulver <input type="radio"/> Schwarzkümmel
Frische Produkte			<input type="radio"/> 500g Camembert
Essig & Öle, Soßen	<input type="radio"/> Öl zum Braten	<input type="radio"/> Pflanzenöl zum Braten <input type="radio"/> Sesamöl	<input type="radio"/> Sonnenblumenöl <input type="radio"/> Weißweinessig
Getränke			<input type="radio"/> Orangensaft
Unsere Empfehlung			

	Gegrillte Paprika mit Feta und Oliven	Schnelle Gnocchipfanne	Frühstücks-Shake
Obst & Gemüse	<input type="radio"/> 2 rote Paprika <input type="radio"/> ½ rote Zwiebel	<input type="radio"/> 3 Karotten <input type="radio"/> 1 kleine Zucchini <input type="radio"/> Basilikum	
Konserven & Feinkost	<input type="radio"/> 50g Kalamata-Oliven ohne Stein <input type="radio"/> 50g getrocknete Tomaten <input type="radio"/> 50g Peperoni		
Nudeln, Reis & Getreide			<input type="radio"/> 100g gekeimter Buchweizen z. B. von Alnatura
Getränke		<input type="radio"/> 1 Schuss Weißwein	
Gewürze	<input type="radio"/> italienische Kräuter (getrocknet)	<input type="radio"/> Salz <input type="radio"/> Pfeffer <input type="radio"/> Muskatnuss <input type="radio"/> Gemüsebrühe (Pulver)	<input type="radio"/> Ingwer (gemahlen)
Frische Produkte	<input type="radio"/> 360g Feta	<input type="radio"/> 400ml Sahne <input type="radio"/> 800g Gnocchi <input type="radio"/> Parmesan	<input type="radio"/> 1300ml Cocodrink Natur z. B. von Alnatura <input type="radio"/> 1200g Naturjoghurt
Fertiggerichte & Tiefkühlung			<input type="radio"/> 400g Mango

Unsere Empfehlung

