

Einkaufsliste

Produktionstag 28.04.2022

Einkaufen:

- 1 Apfel
- Zitronensaft
- Haferflocken, fein
- Milch
- Zimt / Vanille
- Blaubeeren
- Himbeeren
- Brombeeren
- Nussmuss
- Nusscrunchy
- Naturjoghurt
- 1 Brokkoli
- Knoblauch
- Reibkäse
- Sonnenblumenkerne
- Penne
- Petersilie
- Geschälte Hanfsamen
- 1 Glas Kidneybohnen, gekocht
- 1/2 Pack Edamame, gefroren
- 1 Glas Kichererbsen, gekocht
- 1 Glas Mais
- 1 kleine Gurke
- 1 Rote Zwiebel
- Granatapfel
- Haselnüsse
- grüner Salat

Mitbringen

- Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Kurkumapulver
- Aceto Balsamico
- Senf