

EINKAUFSLISTE

GEMÜSE & OBST

- 2 rote Paprika
- 6 rote Zwiebeln
- Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 200 g Brokkoli
- Petersilie (gerne auch TK)
- 1x rote Trauben
- 200 g Spinat
- Rosmarin
- 1 Süßkartoffel
- 10 Kirschtomaten
- 1 Gurke
- 1-2 Karotten

VON DER KÄSETHEKE

- 70 g geriebenen Gouda,
- 250 g geriebenen Cheddar
- 150 g geriebenen
- Parmesan
- 3 x Hartkäse
- 2 x Weichkäse
- 200 g Feta

KONSERVEN

- 1 x Tomatenmark
- 400 g Kichererbsen
- 1 Flasche Olivenöl
- 1 x mittelscharfer Senf
- 1 x Honig
- 100 g Mais (aus der Dose)
- Ahornsirup

AUS DER KÜHLUNG

- 4 Eier
- 120 g Naturjoghurt
- 180 ml Milch
- 250 ml Sahne
- 250 g Butter
- 50 g Speisequark
- 1 x Räucherlachs (ggf. für die Gurken-Röllchen)

GEWÜRZE

- Oregano
- Rosmarin
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver
- Cayennepfeffer
- Thymian
- Pfeffer
- Petersilie
- Chili
- Curry
- Ingwer
- Kurkuma
- Cumin
- Basilikum
- Salz

TROCKENE ZUTATEN

- 1x Trockenhefe (1 Päckchen)
- 1 x Brauner Zucker
- 1 x Weizenmehl (Type 550)
- 1 x Sesam
- 1 x Nachos
- 1 x Mohn
- 1 x Haferflocken
- Nach Belieben Kerne, zum Beispiel Sonnenblumenkerne

