

Einkaufsliste #9

Das ist deine letzte Einkaufsliste für diese Challenge! Du hast es fast geschafft :)

Du kannst stolz auf dich sein! Wir sind es auf jeden Fall.

Genieße nun noch die letzten Rezepte, bevor es dann mit der Finaltorte deiner Wahl zu einem glorreichen Ende kommt!

GEMÜSE & OBST:

- 350g Sauerkraut
(aus dem Glas, ohne Zucker)
- 300g Lauch/Porree
- 250g Champignons, braun
- 160g Blumenkohl
- 110g Zucchini
- 100g Paprika, gelb

PROTEINE & FETTE:

- 270g Rinderhackfleisch
- 225g Garnelen (tiefgekühlt)
- 125g Wildlachsfilet (tiefgekühlt)
- 110g Schinkenwürfel

ZUSÄTZLICHES:

- 400g Kokosmilch