

Einkaufsliste #2

Mit der Einkaufsliste für heute bist du bis inklusive Donnerstagabend eingedeckt.

Solltest du z.B. noch Wildlachs übrig haben, dann ziehe diesen von der Liste ab.

Kaufe also ergänzend zu deinem Vorrat!

GEMÜSE & OBST:	PROTEINE & FETTE:
<ul style="list-style-type: none">• 400 g Blumenkohl• 400 g Zucchini• 250 g Brokkoli• 200 g Knollensellerie• 150 g Spinat (tief gekühlt)• 100 g Aubergine• 50 g Cherrytomaten• 1/3 Avocado• 50 g Heidelbeeren• 1 Frühlingszwiebel• 1 Zitrone	<ul style="list-style-type: none">• 270 g Hähnchenbrust• 225 Garnelen (tief gekühlt)• 190 g Wildlachsfilet• 7 Eier• 120 g Speckwürfel
	ZUSÄTZLICHES:
	<ul style="list-style-type: none">• 250 ml Kokosmilch (Aroy D!)• 30 g Erythrit o. Flüssig Stevia• 3 Blatt Gelatine oder. Agar-Agar• Prise gemahlene Vanille• 3 Packungen Butter• 15 g gestiftete Mandeln