

# Einkaufsliste #2

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

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

**Kaufe also ergänzend zu deinem Vorrat!**

Nach der Einkaufsliste findest du eine Übersicht, wann welches Gericht dran ist und wann die entsprechenden Zutaten benötigt werden.

## GEMÜSE & OBST:

- 400g Blumenkohl
- 400g Zucchini
- 250g Brokkoli
- 200g Knollensellerie
- 150g Spinat (tiefgekühlt)
- 100g Aubergine
- 50g Cherrytomaten
- 1/3 Avocado
- 50g Heidelbeeren
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Zitrone

## PROTEINE & FETTE:

- 270g Hähnchenbrust
- 225 Garnelen (tiefgekühlt)
- 190g Wildlachsfilet
- 7 Eier
- 120g Speckwürfel

## ZUSÄTZLICHES:

- 250ml Kokosmilch (Aroy D!)
- 30g Erythrit o. Flüssig Stevia
- 3 Blatt Gelatine oder. Agar Agar
- Prise gemahlene Vanille
- 3 Packungen Butter
- 15g gestiftelte Mandeln

# Übersicht der Rezepte

## TAG 4

MITTAGS:

ABENDS:

EIERMUFFINS & ZUCCHINI

- 150g Zucchini
- 60g Speckwürfel
- 3 Eier
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 50g Cherrytomaten
- 35g Butter
- Salz & Pfeffer

## TAG 5

MITTAGS:

ABENDS:

HÄHNCHEN & POMMES

BROKKOLI-SUPPE

- 200g Knollensellerie (geschält)
- 1/3 Avocado
- 150g Hähnchenbrust
- 30g Olivenöl
- 30g Butter
- Saft 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
oder Chili

- 150g Blumenkohl
- 100g Brokkoli
- 100ml Kokosmilch
- 100ml Wasser
- 225g Garnelen
- 35g Butter
- 15g Kokosöl
- Salz & Pfeffer
- Optional gemahlene  
Muskatnuss

# Übersicht der Rezepte

## TAG 6

### MITTAGS:

#### SPINAT-OMELETTE

- 3 Eier
- 150g Spinat
- 65g Wildlachs
- 50g Cherrytomaten
- 30g Butter
- 20g Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Optional Muskatnuss

### ABENDS:

#### AVOCADOCREME-SALAT

- 150g Zucchini
- 120g Hähnchenbrust
- 40g Butter
- 50g Heidelbeeren
- 3 Blatt Gelatine  
oder 1/3 TL Agar Agar
- 150ml Kokosmilch
- Prise gemahlene Vanille
- 20g Erythrit o. Stevia  
nach Belieben
- 15g gestiftete Mandeln
- 1 TL MCT Öl

## TAG 7

### MITTAGS:

#### BLUMENKOHL-PÜREE

- 250g Blumenkohl
- 60g Speckwürfel
- 1 Ei
- 30g Butter
- 10g Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Optional Kreuzkümmel

### ABENDS:

#### GEMÜSE-PFANNE

- 125g Wildlachs
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 100g Aubergine
- 150g Brokkoli
- 100g Zucchini
- 10g Olivenöl
- 40g Butter
- Salz, Pfeffer
- Kräuter nach Belieben