

Einkaufsliste #4

Mit der Einkaufsliste für heute bist du bis inklusive Donnerstag Mittag eingedeckt.

Kaufe wie immer ergänzend zu deinem Vorrat.

GEMÜSE & OBST:

- 360g Champignons
- 100g Zucchini
- 430g Blumenkohl
- 280g Cherry Tomaten
- 150g Salat Gurke
- 80g Rucola
- 1 kleine Zwiebel (ca. 50g)
- 125g Avocado (etwa eine)
- 100g Eisbergsalat
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Himbeeren
- Optional frische Petersilie
- Gyros o. Hähnchen Gewürz

PROTEINE & FETTE:

- 500g Hähnchenbrust
- 180g Garnelen (tiefgekühlt)
- 120g Rindergulasch

ZUSÄTZLICHES:

- 320ml Kokosmilch
- 20g Pekan Nüsse/Walnüsse
- Rote Thai Curry Paste

TAG 11

ABENDS:

TOMATEN-KOKOS-REIS

- 200g Blumenkohl
- 30g Tomaten
- 120g Kokosmilch
- 40g Butter
- 180g Garnelen
- Süßes Paprikapulver
- Cayenne Pfeffer o. Chili

TAG 12

MITTAGS:

GEBRATENEN EIERREIS

- 150g Blumenkohl
- 100g Hähnchenbrust
- 1 Ei
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 50g Champignons
- 50g Zucchini
- 35g Butter
- 20g Kokosöl

ABENDS:

SALAT MIT HÄHNCHEN

- 130g Hähnchenbrust
- 100g Eisbergsalat
- 1/2 Avocado
- 50g Himbeeren
- 20g Pekannüsse
- 20g Olivenöl
- 20ml Apfelessig
- 15g geschmolzenes Kokosöl
- Flüssig Stevia

Übersicht der Rezepte

TAG 13

MITTAGS:

HÄHNCHEN GYROS

- 140g Hähnchenbrustfilet
- 150g Tomate
- 150g Salatgurke
- 1 Avocado (ca. 125g)
- 1 kl. Zwiebel (ca. 50g)
- 30 ml Olivenöl
- 15 ml Apfelessig
- Gyros oder Hähnchen Gewürz
- frische Petersilie (optional)

ABENDS:

THAI CURRY SUPPE

- 130g Hähnchenbrustfilet
- 60g Champignons
- 80g Blumenkohl
- 50g Zucchini
- 120g Kokosmilch
- 100g Wasser
- 20g Kokosöl
- 20g Butter
- 1/2 TL rote Thai Curry Paste

TAG 14

MITTAGS:

CHAMPIGNON RAGOUT

- 120g Rinder Gulasch
- 250g Champignons
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Butter
- 60g Kokosmilch
- 25g Kokosöl
- 100g Rucola
- 10g Olivenöl
- 20g Apfelessig
- Schuss Stevia