

Einkaufsliste

Obst & Gemüse

- 1 Süßkartoffel
- 2 Brokkoli
- 500 g Kirschtomaten
- 1 Limette

Gläser & Konserven

- 800 ml Kokosmilch
- 250 g passierte Tomaten
- 130 g Kichererbsen

Kräuter & Gewürze

- 1/2 Bund Petersilie

Getreide

- 500 g Nudeln
- 500 g Reis
- 100 g Quinoa

Milchprodukte

- 1 Parmesan
- 350 ml Sahne
- 125 g Mozzarella

TK

- 250 g Gemüsemischng

Aus dem Vorrat

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel | <input type="checkbox"/> Kokosöl |
| <input type="checkbox"/> 1 Knoblauchzehe | <input type="checkbox"/> Sojasauce |
| <input type="checkbox"/> 2 Eier | <input type="checkbox"/> gelbe Currypaste |
| <input type="checkbox"/> Basilikum, TK | <input type="checkbox"/> Salz |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl | <input type="checkbox"/> Pfeffer |

