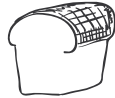




Einkaufsliste

Avocado Brotzeit

- Lieblingsbrot
- 3 Avocados
- Petersilie



Ohne-am-Herd-stehen Zucchini-Bratlinge

- 150 g Weizenmehl
- 50 g Haferflocken
- 50 g geriebener Käse
- 150 ml Milch
- 1 Ei
- 500 g Zucchini
- Kräuterquark



Gemüseschmuggel- Tomatensoße mit Nudeln

- 400 g passierte Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleines Bund frisches Basilikum
- 1 – 2 Karotten
- 1 rote oder gelbe Paprika
- Nudeln

Resteessen-Quesadillas

- Tomatensoße vom Vortag oder 400 g passierte Tomaten
- 250 g Kidney-Bohnen
- Handvoll Babyspinat
- geriebener Käse
- 2 Avocados
- Creme Fraiche

Schnelle Kartoffelsuppe

- 800 g Kartoffeln
- 300 g Karotten
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Creme Fraiche
- Würstchen



Aus der Vorratskammer:

Salz, Pfeffer, Italienische
Kräuter oder Oregano,
Olivenöl, Nudeln