

BATCH COOKING

Einkaufsliste

Gemüse

- 800ml passierte Tomaten
- 5 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln, 1 weiße
- 5 Knoblauchzehen
- 600g Kidneybohnen
- Bunter Wintersalat
- eingelegte Zwiebeln
-
-
-
-

Getreide

- 400g Spaghetti
- 360g weißer Reis
- 1 Brot (Sauerteigbrot)
-
-
-
-
-
-
-
-

Gewürze

- Chilipulver
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- Gemüsebrühe
- geräuchertes Paprikapulver
- schwarze Sesamkörner
- handvoll fr. Basilikum
- handvoll Koriander
- schwarzer Sesam
-
-

Sonstiges

- Olivenöl
- 1 Burrata
- 150g Soja Geschnetzeltes
- 120g Creme Fraiche
- 70g Walnüsse
- 1 Halloumi
- 1 Pck. Tacos
-
-
-
-

Obst

- 3 Limetten (Saft)
- 1 Orange
- 1/2 Granatapfel
- 2 Avocado
- 1 Grapefruit o. Pomelo
-
-
-
-
-
-