

Lagerkochbuch.ch



Exer Weekend von Florin Brunner

Einkaufsliste

Backzutaten

Kakaopulver	14 g
Sa 10.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) für 7 TN	7 g
So 11.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) 2024 für 7 TN	7 g

Trockenhefe

So 11.01.26 12:00 Brotteig à la SKL für 7 TN	1.4 Stück
	1.4 Stück

Zucker

70 g
35 g
35 g

Fertigprodukte

Schokolade	560 g
Fr 09.01.26 18:00 Schoggibanane für 7 TN	560 g

Fleisch/Schwein

Salami	42 g
Sa 10.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) für 7 TN	42 g

Früchte

Bananen	700 g
Fr 09.01.26 18:00 Schoggibanane für 7 TN	700 g

Gemüse

Chinakohl	350 g
Sa 10.01.26 12:00 Eggfriedrice für 7 TN	350 g
Frühlingszwiebeln	280 g
Sa 10.01.26 12:00 Eggfriedrice für 7 TN	280 g
Lauch	175 g
Sa 10.01.26 12:00 Eggfriedrice für 7 TN	175 g
Rüebli	* 280 g
Sa 10.01.26 12:00 Eggfriedrice für 7 TN	3.5 Stück
Sojasprossen	70 g
Sa 10.01.26 12:00 Eggfriedrice für 7 TN	70 g

Getränke/Flüssiges

Orangensaft	1.4 Liter
Sa 10.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) für 7 TN	7 dl
So 11.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) 2024 für 7 TN	7 dl
Teebeutel	14 Teebeutel
Sa 10.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) für 7 TN	7.0 Teebeutel
So 11.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) 2024 für 7 TN	7.0 Teebeutel

Gewürze

Erdnussöl	2.1 cl
Sa 10.01.26 12:00 Eggfriedrice für 7 TN	2.1 cl
Knoblauchzehen	2.1 Stück
Sa 10.01.26 12:00 Eggfriedrice für 7 TN	2.1 Stück
Pfeffer	7.0 g
Sa 10.01.26 18:00 5P für 7 TN	3.5 g
Sa 10.01.26 18:00 5P Penne für 7 TN	3.5 g
Salz	* 10.5 g
So 11.01.26 12:00 Brotteig à la SKL für 7 TN	2.1 TL
Sojasauce	1.4 dl
Sa 10.01.26 12:00 Eggfriedrice für 7 TN	1.4 dl

Gewürze/Kräuter

Peterli	112 g
Sa 10.01.26 18:00 5P für 7 TN	56 g
Sa 10.01.26 18:00 5P Penne für 7 TN	56 g

Grundnahrungsmittel

Eier	3.5 Stück
Sa 10.01.26 12:00 Eggfriedrice für 7 TN	3.5 Stück
Mehl	700 g
So 11.01.26 12:00 Brotteig à la SKL für 7 TN	700 g
Tofu	280 g
Sa 10.01.26 12:00 Eggfriedrice für 7 TN	280 g
Wasser	4.9 dl
So 11.01.26 12:00 Brotteig à la SKL für 7 TN	4.9 dl

Grundnahrungsmittel/Backwaren

Brot	1.75 kg
Sa 10.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) für 7 TN	980 g
So 11.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) 2024 für 7 TN	770 g

Grundnahrungsmittel/Reis

Basmatireis	525 g
Sa 10.01.26 12:00 Eggfriedrice für 7 TN	525 g

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

Penne	1.58 kg
Sa 10.01.26 18:00 5P für 7 TN	875 g
Sa 10.01.26 18:00 5P Penne für 7 TN	700 g

Konserven

Honig	109 g
Sa 10.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) für 7 TN	54.6 g
So 11.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) 2024 für 7 TN	54.6 g

Konfitüre	490 g
Sa 10.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) für 7 TN	245 g
So 11.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) 2024 für 7 TN	245 g

Nutella	210 g
Sa 10.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) für 7 TN	105 g
So 11.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) 2024 für 7 TN	105 g

Tomatenpuree	197 g
Sa 10.01.26 18:00 5P für 7 TN	98 g
Sa 10.01.26 18:00 5P Penne für 7 TN	99.4 g

Milchprodukte

Butter	252 g
Sa 10.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) für 7 TN	126 g
So 11.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) 2024 für 7 TN	126 g

Früchtejoghurt	340 g
Sa 10.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) für 7 TN	210 g
So 11.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) 2024 für 7 TN	130 g

Halbrahm	4.2 dl
Sa 10.01.26 18:00 5P für 7 TN	2.1 dl
Sa 10.01.26 18:00 5P Penne für 7 TN	2.1 dl

Milch	3.5 Liter
Sa 10.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) für 7 TN	3.5 dl
Sa 10.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) für 7 TN	7 dl
Sa 10.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) für 7 TN	7 dl
So 11.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) 2024 für 7 TN	3.5 dl
So 11.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) 2024 für 7 TN	7 dl
So 11.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) 2024 für 7 TN	7 dl

Vollrahm	9.8 dl
Sa 10.01.26 18:00 5P für 7 TN	4.9 dl
Sa 10.01.26 18:00 5P Penne für 7 TN	4.9 dl

Milchprodukte/Käse

Greyerzer	210 g
Sa 10.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) für 7 TN	105 g
So 11.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) 2024 für 7 TN	105 g

Parmesan	210 g
Sa 10.01.26 18:00 5P für 7 TN	105 g
Sa 10.01.26 18:00 5P Penne für 7 TN	105 g

non-Food

Kapselkaffee	21 Stück
Sa 10.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) für 7 TN	10.5 Stück
So 11.01.26 07:00 AJB zmorge (Frühstück) 2024 für 7 TN	10.5 Stück

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g

Gewürze

Pfeffer

- Sa 10.01.26 18:00 5P für 7 TN
- Sa 10.01.26 18:00 5P Penne für 7 TN

Muskatnuss

- Sa 10.01.26 18:00 5P für 7 TN
- Sa 10.01.26 18:00 5P Penne für 7 TN

Salz

- Sa 10.01.26 18:00 5P für 7 TN
- Sa 10.01.26 18:00 5P Penne für 7 TN

Achtung: Unter Umständen wurden die Gewürze noch nicht in allen Rezepten erfasst!