

Menuplan/Single/nur Abend von zumdorf2001@gmail.com

Einkaufsliste

Backzutaten

Haselnüsse gemahlen	40 g
Di 30.05.23 18:00 Früchtekuchen/Wähe für 8 TN	40 g
Honig	7.5 g
Mo 29.05.23 18:00 Mariniertes Grillgemüse für 3 TN	7.5 g
Zucker	12 g
Di 30.05.23 18:00 Früchtekuchen/Wähe für 8 TN	12 g

Fertigprodukte

Kuchenteig	340 g
Di 30.05.23 17:30 Spinatwähe für 2 TN	140 g
Di 30.05.23 18:00 Früchtekuchen/Wähe für 8 TN	200 g

Fleisch/Schwein

Speckwürfeli	50 g
Di 30.05.23 17:30 Spinatwähe für 2 TN	50 g

Früchte

Äpfel	600 g
Di 30.05.23 18:00 Früchtekuchen/Wähe für 8 TN	600 g

Gemüse

Auberginen	0.3 Stück
Mo 29.05.23 18:00 Mariniertes Grillgemüse für 3 TN	0.3 Stück
Broccoli	60 g
Mo 29.05.23 17:30 Broccolipesto Pasta Aubila für 1 TN	60 g
Frische Champignons	120 g
Mo 29.05.23 18:00 Mariniertes Grillgemüse für 3 TN	120 g
Pepperoni	0.9 Stück
Mo 29.05.23 18:00 Mariniertes Grillgemüse für 3 TN	0.9 Stück
Spinat	300 g
Di 30.05.23 17:30 Spinatwähe für 2 TN	300 g
Zucchini	0.6 Stück
Mo 29.05.23 18:00 Mariniertes Grillgemüse für 3 TN	0.6 Stück
Zwiebel	930 g
Mo 29.05.23 18:00 Mariniertes Grillgemüse für 3 TN	900 g
Di 30.05.23 17:30 Spinatwähe für 2 TN	30 g

Gewürze

Knoblauchzehen	3.6 Stück
Mo 29.05.23 18:00 Mariniertes Grillgemüse für 3 TN	3.0 Stück
Di 30.05.23 17:30 Spinatwähe für 2 TN	* 1.8 g
Olivenöl	8.1 cl
Mo 29.05.23 17:30 Broccolipesto Pasta Aubila für 1 TN	1.5 cl
Mo 29.05.23 18:00 Mariniertes Grillgemüse für 3 TN	6.6 cl
Pfeffer	0.1 g
Mo 29.05.23 17:30 Broccolipesto Pasta Aubila für 1 TN	0.1 g
Salz	* 0.1 Prise
Mo 29.05.23 17:30 Broccolipesto Pasta Aubila für 1 TN	0.1 Prise
Sojasauce	4.5 cl
Mo 29.05.23 18:00 Mariniertes Grillgemüse für 3 TN	4.5 cl
Tomatenmark	90 g
Mo 29.05.23 18:00 Mariniertes Grillgemüse für 3 TN	90 g
Zitronensaft	1.5 cl
Mo 29.05.23 17:30 Broccolipesto Pasta Aubila für 1 TN	7.5 ml
Mo 29.05.23 18:00 Mariniertes Grillgemüse für 3 TN	7.5 ml

Grundnahrungsmittel

Eier	1.2 Stück
Di 30.05.23 17:30 Spinatwähe für 2 TN	0.4 Stück
Di 30.05.23 18:00 Früchtekuchen/Wähe für 8 TN	0.8 Stück
Mehl	0.00 kg
Di 30.05.23 17:30 Spinatwähe für 2 TN	10 g

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

Penne	150 g
Mo 29.05.23 17:30 Broccolipesto Pasta Aubila für 1 TN	150 g

Hülsenfrüchte

Pinienkerne	7.5 g
Mo 29.05.23 17:30 Broccolipesto Pasta Aubila für 1 TN	7.5 g

Milchprodukte

Halbrahm	5 cl
Di 30.05.23 17:30 Spinatwähe für 2 TN	5 cl
Milch	1.3 dl
Di 30.05.23 17:30 Spinatwähe für 2 TN	5 cl
Di 30.05.23 18:00 Früchtekuchen/Wähe für 8 TN	8 cl

Milchprodukte/Käse

Parmesan	15 g
Mo 29.05.23 17:30 Broccolipesto Pasta Aubila für 1 TN	15 g

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

Gewürze

Muskatnuss

Di 30.05.23 17:30 Spinatwähe für 2 TN

Salz

Di 30.05.23 17:30 Spinatwähe für 2 TN

Paprika

Di 30.05.23 17:30 Spinatwähe für 2 TN

Pfeffer

Di 30.05.23 17:30 Spinatwähe für 2 TN

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