

Spruga von Molly Tough

Einkaufsliste

Backzutaten

Zucker	21 g
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	21 g

Fleisch/Rind

Hackfleisch	560 g
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	560 g

Gemüse

Kopfsalat	700 g
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	700 g

Rüebli	140 g
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	140 g

Sellerie	175 g
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	175 g

Sojasprossen	700 g
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	700 g

Getränke/Flüssiges

Tee	3.5 Liter
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	3.5 Liter

Gewürze

Bouillion	21 g
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	21 g

Bouillon (flüssig)	8.4 dl
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	8.4 dl

Knoblauchzehen	2.8 Stück
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	2.8 Stück

Zwiebeln	140 g
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	140 g

Gewürze/Kräuter

Basilikum	35 g
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	35 g
Oregano	35 g
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	35 g
Peterli	35 g
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	35 g

Grundnahrungsmittel

Wasser	1.05 Liter
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	1.05 Liter

Konserven

Tomatenpuree	175 g
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	175 g
gehackte Tomaten	700 g
Do 25.06.20 18:00 A_Spaghetti_Bolognese_mit_SALAT für 7 TN	700 g