

## EINKAUFSLISTE SO-DI

### MILCH- / SOJAPRODUKTE

- 62 ml Saure Sahne
- 215 ml Milch (1,5 %)
- 1/2 EL Butter
- 150 ml Mandelmilch
- 1 1/2 EL Schmand
- 3 EL Sahnejoghurt
- Sojacreme

### FLEISCH, FISCH, VEGGIE, EI

- 4 Eier
- 350 g Hähnchenbrustfilet

### FRISCHE KRÄUTER

- 1/2 Zweig Thymian
- 3 glatte Stiele Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/3 Bund Koriander
- 1 Stiel Majoran
- 1 Lorbeerblatt

### GEWÜRZE

- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Chili
- Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver (edelsüß + rosenscharf)
- Kümmel
- Schwarzkümmel
- Chiliflocken
- Kardamom
- Zimt
- Piment

### OBST

- 1 Banane
- 125 g Blaubeeren
- 2 Äpfel
- 30 g Ingwer
- 1 Avocado

### GEMÜSE

- 1 1/2 Zwiebel, 3 kleine rote Zwiebeln
- 1 Tomate
- 2 1/2 Knoblauchzehen
- 1 1/2 Staudensellerie
- 1 1/2 Stangen Lauch
- 65 g Spinat (TK)
- 150 g Erbsen (TK)
- 1 Möhre
- 50 g Champignons
- 90 g Sauerkraut
- 1 rote Paprika

### NÜSSE, SAMEN, SAATEN

- 1 EL Kürbiskerne
- 20 g ungeschälte Mandeln

### ESSIG UND ÖL

- Olivenöl
- Kokosöl

### MEHL, NUDELN, SONSTIGES

- 4 Scheiben Vollkorn-Weizentoast
- 1/2 EL Mehl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 60 g Bulgur
- 100 ml Tomatensaft
- 20 g getrocknete Tomaten in Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 300 g geschälte Tomaten (Dose)
- 150 g Kidneybohnen (Dose)
- 150 g Weiße Bohnen (Dose)
- 175 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 100 ml Cidre (trocken)
- 50 g Tikka-Masala-Paste
- 425 g Dosen-Tomaten
- nach Belieben (Muffins garnieren)  
Konfitüre oder Puderzucker
- 5 EL Haferflocken
- 275 g Mais (Dose)
- 2 Scheiben Dinkel-Vollkornbrot

## EINKAUFSLISTE MI-SA

### MILCH- / SOJAPRODUKTE

- 200 g Hüttenkäse
- 150 g Griechischer Joghurt
- 450 g Naturjoghurt
- 1 EL Frischkäse

### FLEISCH, FISCH, VEGGIE, EI

- 6 Eier
- 300 g Hähnchenbrustfilet

### FRISCHE KRÄUTER

- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1/4 Bund Koriander

### OBST

- 2 Äpfel
- 1 daumengroßen Ingwer
- 1/2 Avocado
- 1 1/2 Zitronen

### GEMÜSE

- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1/2 grüne Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 1 Mini-Salatgurke
- 1 Handvoll Rote-Beete-Sprossen  
(oder andere)
- 1/2 Wirsing
- 500 g Brokkoli

### NÜSSE, SAMEN, SAATEN

- 30 g + 2 EL ungeschälte Mandeln
- 1 EL Pinienkerne

### ZUM SÜSSEN

- 1 EL Honig

### ESSIG UND ÖL

- Sesamöl

### MEHL, NUDELN, SONSTIGES

- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 1/2 TL Tomatenmark
- 1 1/2 EL Dinkel-Vollkornmehl
- 1 TL Senf

Alle Rezepte und weitere Infos zur Schlank-Challenge  
finden Sie hier: [eatsmarter.de/schlank-challenge](https://eatsmarter.de/schlank-challenge)

**EatSmarter!**