Kichererbsen-Wochenplan

Einkaufsliste für die kurze Woche
(8 MAHLZEITEN)

OBST & GEMÜSE

- 1 Aubergine
- 200 g Champignons
- 1 Fenchelknolle
- 10 g Ingwer
- 1 Limette
- 1 Zitrone
- 1 Möhre
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauch

KRÄUTER

- 1 Bund Basilikum

TIERISCHE PRODUKTE

- 200 ml Sahne
- 120 g Schafskäse
- 320 g Putenbrustfilet
- 250 g Seelachsfilet

NUDELN & CO.

- 250 g Langkornreis (parboiled)
- 200 g Vollkornnudeln

KONSERVEN

- 150 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 265 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 250 ml Kokosmilch

HINWEIS: Diese Einkaufsliste enthält keine Mahlzeit für Montagmittag, keine Mahlzeit für Freitagabend, kein Frühstück und keine Snacks.

eatsmarter.de/ernaehrung/meal-prep-wochenplaene-kichererbsen

EatSmarter!