

Kichererbsen-Wochenplan

Einkaufsliste für die lange Woche (10 MAHLZEITEN)

OBST & GEMÜSE

- 1 Apfel (oder Orange)
- 1 Aubergine
- 200 g Champignons
- 1 Fenchelknolle
- 1½ Frühlingszwiebeln
- 10 g Ingwer
- 1 Limette
- 1 Zitrone
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- ½ Bund Radieschen
- 50 g Rucola (oder Feldsalat)
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauch



KRÄUTER

- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Petersilie



NÜSSE

- 60 g Cashewkerne

TIERISCHE PRODUKTE

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

NUDELN & CO.

- 300 g Langkornreis (parboiled)
- 200 g Vollkornnudeln

KONSERVEN

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



i HINWEIS: Diese Einkaufsliste enthält kein Frühstück und keine Snacks.

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

EatSmarter!