

Frühlingszwiebel-Wochenplan

Einkaufsliste für die kurze Woche (8 MAHLZEITEN)

OBST & GEMÜSE

- 1 Avocado
- 100 g Erdbeeren (oder anderes Saisonobst)
- 100 g Feldsalat
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 300 g Kartoffeln
- 1 Knoblauch
- 1 Limette
- 2 Möhren
- 3 Paprika
- 1 Bund Radieschen
- 500 g Rote Bete (vakuumiert)
- 2 große Tomaten
- 1 Zucchini



TIERISCHE PRODUKTE

- 3 Eier
- 250 g Quark
- 130 g Schafskäse
- 50 g Ziegenweichkäse
- 300 g Lammfilet
- 100 g Garnelen
- 1 TL Honig



NUDELN & CO.

- 50 g Langkornreis (parboiled)
- 2 Scheiben Vollkornbrot

KONSERVEN

- 20 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 2x 265 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)

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

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

EatSmarter!