Einkaufsliste

WOCHE 1 #LoveMyBody

Gesundes Fingerfood (Gemüse-Sticks, Quarkdip, u.ä.)

Porridge nach Wahl (Hirsebrei, Haferflocken o.ä.)

Etwas Obst

Ein paar Nüsse nach Wahl

*Für das Rezept „**Süßkartoffel-Grünkohl-Curry**“*

3 Süßkartoffeln

500g dicke Bohnen (TK)

1 Glas Kichererbsen

1 Zwiebel

2 Räuchertofus (Facon-Style)

Erdnussmus

Ajvar

Tomatenmark

Currypaste

Gewürze: italienische Kräuter, Paprika geräuchert, Knoblauch, Hefeflocken, Salz

Agavendicksaft

500g Quinoa, Reis oder Couscous

150g TK-Grünkohl

Sesam

einige Paranüsse

Hefeflocken