Einkaufsliste

WOCHE 2 #LoveMyBody

Studentenfutter

Getrocknetes Obst nach Wahl

Etwas frisches Obst/ Gemüse nach Wahl

Vollkornbrot

*Für das Rezept **„Kokos-Dhal Burger“***

250g Kokos-Dhal Linselei von Davert

Knoblauch

1 rote Paprika

2 Eier

100g zarte Haferflocken

Gewürze: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma

1 Tomaten

Babyspinat

Naan-Brot oder andere Burger-Brötchen

Streichcreme, z.B. Curry-Papaya-Mango

Erdnussöl (alternativ Raps- oder Sonnenblumenöl)