

Einkaufsliste (05.02.2022)

Aus dem Vorrat:

210 g Haferflocken, zart
100 g Quinoa
2 l Sojamilch ohne Zucker
1 EL Schokodrops oder Vollmilchschokolade
150 g Zartbitterschokolade
1 kg Bio Kartoffeln, festkochend
1 EL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Currypulver, mild
Kurkumapulver
Pfeffer, Salz
Milder Sef (1 TL)
Ca. 300 ml Rapsöl
2 EL Stärke
500 g Skyr natur
Ahornsirup oder Honig (50 g)
1 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
6 EL gepufftes Getreide (Hafer oder Dinkel-Puffs) optional)
100 g gehackte Haselnüsse o.ä.
2 EL Erdnussmus, Crunchy
5 EL Apfelmus
1 EL Sojasauce
3 EL geriebener Käse

Frische Lebensmittel:

ca. 80 g gemischte Beeren (tiefgekühlt)
1 reife Banane
1 Bio Zitrone, 2 Zitronen
500 g Bio Möhren
¼ Bund Basilikum
2 Bio Eier
3 Handvoll frischer Spinat
300 g tiefgekühlte Erbsen
4-6 Burgerbrötchen
Gemüsescheiben nach Belieben (Gurke, Zucchini, Paprika oder auch zerdrückte Avocado)

Was kann vor dem Kochkurs vorbereitet werden.

- Alle Zutaten bereitstellen, d.h. abmessen, abwiegen, putzen und waschen.
- Eine Schüssel für Abfälle bereitstellen.
- Küchenzubehör, wie Messer, Löffel, Bretter, Töpfe etc. bereithalten.
- Handtücher, Küchentrepp bereitlegen.

Baked Oaets

Beeren antauen lassen, evtl. süßen
Alle Zutaten bereitstellen und abwiegen.

Kartoffelwedges

Kartoffeln waschen und vierteln
Gewürze, Auflaufform oder Blech bereitstellen

Kindercountry im Glas

Schokolade zerkleinern
Alle Zutaten abwiegen

Dino Burger

Quinoa nach Packungsanweisung garen.
Spinat waschen
Erbsen auftauen lassen
Basilikum abzupfen
Alle anderen Zutaten abwiegen.

Vegane Mayonnaise

Alle Zutaten und das Zubehör abwiegen und bereitstellen.

Möhrensalat mit Erdnussdressing

Die Möhren waschen, putzen und reiben