

Einkaufsliste online Kochkurs

Für 2 Personen

Obst / Gemüse

200 g grüner Spargel	1 St	unbehandelte Zitrone
200 g weißer Spargel	1 St	Koriandergrün oder Petersilie
3 St Schalotten	2 St	Pastinaken
200 g Kirschtomaten	2 St	Rote Bete
1 St Limette	1 St	Apfel (Elster)
1 Bund Rosmarin	1 Bund	Minze
2 Zehen Knoblauch	1 St	Kartoffel

Nüsse / Backzutaten

30 g Pinienkerne	30 g	Dinkelvollkornmehl
40 g Haferflocken	250 g	Kichererbsen (gekocht)
50 g Walnüsse		Agavendicksaft
1 El Maisgrieß		Ahornsirup

Kühltheke

1 St Eier	150 g	Joghurt
1 Becher Sauerrahm	300g	gemischte Beeren (tiefkühl)
250 g Magerquark		

Gewürze / Öle / Essig

Olivenöl		Puderzucker
Kokosfett		Lorbeerblatt
Balsamicoessig		Muskatnuss
Salz, Pfeffer, Zucker		Kümmel,
Kreuzkümmel		Tahin (Sesampaste)
Zimt		