

EINKAUFLISTE

FIT FOOD

DEINE BASICS

- BUTTERMILCH
- INGWER
- BASILIKUM (TOPF)
- TK-BEEREN
- VITAL-KERN-MIX
- RAPSÖL
- CHIA-SAMEN
- ROTE LINSEN
- EIER (M)

DEINE PLUS-3-ZUTATEN

MANGOLD-NASI-GORENG S. 140

- 100 g Basmatireis
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund Mangold

BASILIKUM-SCHNITZEL MIT FENCHEL-SALAT S. 142

- 2 kleine Fenchelknollen
- 4 kleine dünne Kalbsschnitzel (à 75 g)
- 2 Zitronen

CHICKENBALLS MIT LINSENCURRY S. 144

- 20 g Madras Currypulver
- 250 ml Hafermilch
- 250 g Hähnchenbrustfilets

HERZHAFTER HOKKAIDO-EINTOPF S. 146

- ½ kleiner Hokkaidokürbis (ca. 400 g)
- 4 kleine Gemüsezwiebeln
- 250 g mageres Rinderhack

ROTES CURRYSÜPPCHEN MIT KABELJAU-BON-BON S. 147

- 3 Möhren
- 2 TL rote Thai-Currypaste
- 200 g Kabeljaufilet ohne Haut und Gräten

INGWER-GARNELEN MIT LAU-WARMEM CHICORÉE S. 148

- 4 Limetten
- 4 kleine Chicoréekolben
- 10 küchenfertige gefrorene Garnelen (8/12; ca. 450 g)

LACHS-RÖLLCHEN TO GO S. 150

- 150 g Graved Lachs, in Scheiben
- 1 Salatgurke
- 50 g Frischkäse (20 % Fett i. Tr.)

DATTEL-SESAM-BÄLLCHEN S. 154

- 1 Bio-Orange
- 150 g Datteln, entsteint
- 50 g geschälte helle Sesamsamen

BOTERMELK-FRENCH-TOAST S. 156

- 1 kleine reife Mango
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 50 g Kokosraspel

SÜSSER BEEREN-HÜTTENKÄSE S. 157

- 200 g Hüttenkäse
- 2 EL Ahornsirup
- 25 g Zartbitterkuvertüre

SCHOKOLADIGER PROTEIN-RIEGEL S. 158

- 100 g Zartbitterkuvertüre
- 1 Bio-Orange
- 100 g gemahlene Mandeln (mit Haut)

GRÜN HOCH DREI – SMOOTHIE S. 134

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Rucola

SPICY MANGO-LASSI MIT CURRY S. 135

- 1 reife Mango
- 2 Limetten
- 1–2 TL Currypulver

GEMÜSE-PFANNE MIT EI S. 136

- 1 kleine Gemüsezwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini

MEDITERRANE ZUCCHINI-PLÄTZCHEN S. 138

- 1 Zucchini
- 100 g Fetakäse
- 2 vollreife Tomaten