

EINKAUFLISTE

für die getreidefreie Woche

GEMÜSE

- große Zucchini gelb & grün
- Zucchini
- große Zwiebeln
- Knoblauch
- Fleischparadeiser
- Cocktailparadeiser
- Schwarze Oliven ohne Kern
- Kapern
- diverse Blattsalate

OBST

- Obst nach Belieben als Jause

GEWÜRZE & WILDKRÄUTER

- Brunnenkresse
- Essbare Blüten
- Salz
- Pfeffer

MILCHALTERNATIVEN

- vegane Margarine
- Sojacuisine

GETREIDE

- Paradeis-Basilikum Paleo-Brot von SMART BREAD

EXTRAS

- Chilipaste
- Gemüsebrühe
- 1 Glas Paradeis-Polpa
- Olivenöl