






Nach Kategorie Nach Rezepten 5

Backzutaten, Zucker, Nüsse & Kerne













	Backpulver	1 Pck.
	Chiasamen	80 g
	Flohsamenschalen	50 g
	gemischte, ganze Nüsse	150 g
	Kürbiskerne	50 g
	Mandeln	200 g
	Sesamsamen, alle Farben	50 g
	Sonnenblumenkerne	250 g
	Walnusshälften	50 g

Fleisch

	Hähnchenbrustfilets	650 g
---	---------------------	-------

Gemüse & frische Kräuter



	Basilikum	10 g
	Chicorée	2
	Frühlingszwiebeln	1 Bund
	Gurken	200 g
	Ingwer, frisch	25 g
	Minze	18 g
	Petersilie	5 Stängel
	Petersilie	10 g
	Rucola	20 g
	Schalotte	30 g
	Staudensellerie	50 g
	Tomaten	300 g

Getränke, Flüssigkeiten & alkoholische Getränke

	Mandeldrink	600 g
	Wasser	2450 g
	Zitronensaft	1 TL 



Zitronensaft

10 g



Zitronensaft, frisch gepresst

5 g

Getreideprodukte & getrocknete Hülsenfrüchte



rote Linsen

400 g

Gewürze & Würzmittel



Chili, gemahlen

 $\frac{3}{4}$ TL

Curry

2 $\frac{1}{2}$ TL

Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht

1 geh. TL



Paprika edelsüß

2 TL



Pfeffer

1 $\frac{1}{4}$ TL

Salz

3 $\frac{1}{2}$ - 4 $\frac{1}{2}$ TL

Konservierte Lebensmittel



Honig

100 g



Mandarin-Orangen

1 Dose



Senf

1 $\frac{1}{2}$ TL

Milchprodukte inkl. Butter



Butter

50 g



Schafskäse

100 g



Skyr

300 g

Obst



Ananas, frisch

380 g



Apfel

180 g

Öle & Fette



Kokosöl

30 g



Öl

260 g

Süßigkeiten & Snacks



dunkle Schokolade, 70 % Kakao

50 g

Tiefgekühlte Lebensmittel



Eiswürfel

Sonstiges



Ei

1





Spirulina-Pulver

6 g
