

Greenbag. VORSCHAU & EINKAUFLISTE

FÜR DIE WOCHE
07.05. - 10.05.24

DEINE
GREENBAG!



GREENBAG DUO

Brokkoli
Rote Bete Neue Ernte
Spitzkohl Neue Ernte
Kohlrabi



GREENBAG FAMILY

b*Spargel,
weiß/violett
Bundmöhre
Zucchini
Tomate rund



GREENBAG OBST

Honigmelone Galia
Orange Lane Late
Apfel Jonagored
Zitrone Primofiori



GREENBAG SNACKS

Kohlrabi
Landgurke
Apfel Marnica
Grapefruit, rot Star Ruby
Pfirsich, gelb

Mit Rezepten in der Tasche:

z.B. Baguette mit Sommer-Rote
Bete + Chili-Mayonnaise

Mit Rezepten in der Tasche:

z.B. Spargel mit „Sauce
Gribiche“

Mit Rezept in der Tasche:

Melonen-Gurken-Bowle

Mit Rezept in der Tasche:

Pikanter
Kohlrabi-Brotaufstrich

DUO EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- 1 Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 1-2 Zitronen
- 6 EL Petersilie, frisch oder TK
- 2 Birnen
- 1 Apfel
- 20 g Butter
- 3 Eier
- 60 g Parmesan
- 150 g Buchweizen
- 75 g b*Sonnenblumenkerne
- 2 EL b*Haselnusskerne,
geröstet + gehackt
- 30-40 g Röstzwiebeln
- 4-5 EL Mayonnaise
- 2-3 Dinkel-Aufback-Baguettes
- 100 ml b*Frühstückssaft
- 2 EL Holunderblütensirup
- Kümmelsaat
- Mediterrane Kräuter, getr.

Aus deinem Vorrat

- Knoblauch
- Olivenöl
- Rapsöl
- Balsamico Bianco
- Semmelbrösel
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Cayennepfeffer
- Paprika, edelsüß

FAMILY EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- 1 Zitrone
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1 Bund Petersilie, o. 5 EL TK
- ½ Bund Schnittl., o. 3 EL TK
- 50 g Parmesan
- ca. 50 g Butter
- 1-2 EL b*Schmand
- 3 Eier
- 100 g Emmentaler
- 200 g b*Risotto Reis
- 1 kl. Glas Mais
- 1 Pk. Pizzateig a. d. Kühlregal
- 1 EL b*Agavendicksaft
- 3 Cornichons
- 2 TL Kapern
- Thymian, getr
- 125 ml Weißwein

Aus deinem Vorrat

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Olivenöl
- Rapsöl
- Balsamico Bianco
- Gemüsebrühe
- Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Greenbag. VORSCHAU & EINKAUFLISTE

FÜR DIE WOCHE

30.04. - 03.05.24

DEINE
GREENBAG!



GREENBAG DUO

Schlangengurke
Frühkartoffel Elodie vfk
Tomate, rund
Zucchini
Aubergine
Kresse samenfest



GREENBAG FAMILY

Brokkoli
Schlangengurke
Bataviasalat, rot
samenfest
Paprika, rot
Lauchzwiebel



GREENBAG OBST

Apfel Topaz
Banane, gelb b*fair
Mango Amelie
Birne Abate Fétel
Neue Ernte



GREENBAG SNACKS

Heidelbeere
Orange Navel Powell
Möhre Neue Ernte
Romatomate
Birne Beurre Bosce
Neue Ernte

Mit Rezepten in der Tasche:
z.B. Zucchini-Ciabatta

Mit Rezepten in der Tasche:
z.B. Brokkoli-Pfannkuchen

Mit Rezept in der Tasche:
Käse-Sahne-Torte
mit Mango

Mit Rezept in der Tasche:
Süßer Couscous mit
Heidelbeeren

DUO EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- 2 Zitronen
- 1 Chilischote
- 4 Stiele Minze
- 1 Bund Petersilie, o. 1 Pk. TK
- ½ Bund Schnittlauch o. 3 EL TK
- 150 g Schmand
- 100 g Joghurt
- 50 g Feta
- 75 g Gouda
- 75 g würziger Bergkäse
- 75 g Parmesan
- 1 kl. G. Kichererbsen
- 1 kl. Ds. b*Pelati
- 2 TL Tahin
- 2-3 EL Oliven, gemischt
- 200 g b*Spagetti
- 1 Aufback-Ciabatta Ital. Kräuter, getr

Aus deinem Vorrat

- Knoblauch
- Zwiebeln
- Olivenöl
- Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

FAMILY EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- 2 Zitronen
- 1 rote Zwiebel
- 1 rotschaliger Apfel
- 3 EL Schnittlauch, fr. oder TK
- 2 EL Basilikum, fr. oder TK
- 375 ml Milch
- 200 g Saure Sahne
- 250 g Joghurt
- 2 EL b*Kräuterfrischkäse
- 250 g b*Mozzarella
- 1 kl. Glas weiße Bohnen
- 7-8 b*getr. Tomaten
- 300 g b*Farfalle
- Thymian, getr.

Aus deinem Vorrat

- Knoblauch
- Olivenöl
- Rapsöl
- Balsamico Bianco
- Mehl
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Zucker