GREENBAG DUO

Schlangengurke
Frühkartoffel Elodie vfk
Tomate, rund
Zucchini
Aubergine
Kresse samenfest

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

GREENBAG FAMILY

Brokkoli
Schlangengurke
Bataviasalat, rot
samenfest
Paprika, rot
Lauchzwiebel

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

GREENBAG OBST

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

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

GREENBAG SNACKS

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

Mit Rezept in der Tasche:
Süßer Couscous mit
Heidelbeeren

DUO
EINKAUFSLISTE

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
EINKAUFSLISTE

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

GREENBAG DUO

Bataviasalat, grün
samenfest
Radieschen
Romatomate
Möhre Neue Ernte
Kohlrabi
Küchenzwiebel

Mit Rezepten in der Tasche:
z.B. Ofen-Feta mit Zwiebel-Tomaten

GREENBAG FAMILY

Frühkartoffel Universa/Arizona
Kohlrabi
Kohlrabi, blau
Kopfsalat samenfest
Schnittlauch samenfest
Schlangengurke

Mit Rezepten in der Tasche:
z.B. Frühkartoffeln mit Blitz-Hollandaise

GREENBAG OBST

Kiwi Hayward
Ananas
Orange Lane Late
Birne D'Anjou
Neue Ernte

Mit Rezept in der Tasche:
Buttermilchwaffeln mit Fruchtsalat

GREENBAG SNACKS

Apfel Jonagored
Radieschen
Schlangengurke
Banane, gelb b*fair
Grapefruit, rot Star Ruby

Mit Rezept in der Tasche:
Gurkensüppchen

DUO EINKAUFSLISTE

Für deinen Einkauf

- 1 Zitrone
- 2 EL Petersilie, frisch oder TK
- 5 EL Schnittlauch, frisch oder TK
- 100 g b*Frischkäse
- 100 g b*Quark
- 1 EL b*Schmand
- 2 EL Joghurt
- 75 ml Vollmilch
- 75 g Bergkäse
- 40 g Parmesan
- 3 Eier
- 80 g Butter
- 1 Pk. b*Feta
- 3-4 Gewürzgurken
- 1-2 TL Meerrettich a. d. Glas
- 1 Weizenbrötchen vom Vortag
- 1 Laugenbrötchen vom Vortag
- 3-4 Scheiben Toast
- 4-5 Tortilla-Wraps

Aus deinem Vorrat

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Olivenöl
- Rapsöl
- Gemüsebrühe
- Senf
- Semmelbrösel
- Salz, Zucker, Pfeffer
- Muskatnuss
- Mediterrane Kräuter, getr

FAMILY EINKAUFSLISTE

Für deinen Einkauf

- 1 Zitrone
- 1 EL Dill, frisch oder TK
- ca. 200 g Butter
- 150 g Sauerrahm
- 4 EL b*Schmand
- 75 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Eier
- 125 g b*Risotto Reis
- 75 ml Weißwein
- Koriander, gemahlen
- 50 geräuchertes Forellenfilet

Aus deinem Vorrat

- Kartoffeln
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Olivenöl
- Gemüsebrühe
- Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss