

Greenbag. VORSCHAU & EINKAUFLISTE

FÜR DIE WOCHE
28.03. - 31.03.23

DEINE
GREENBAG!



GREENBAG DUO

Spitzkohl
Radieschen
Kartoffel Nicola fk
Brokkoli



GREENBAG FAMILY

Süßkartoffel
Endiviensalat
Porree
Blumenkohl
Rettich, weiß



GREENBAG OBST

Birne Red Bartlett
Mandarine Tang
Gold
Kiwi Hayward
Apfel Gloster



GREENBAG SNACKS

Banane, gelb b*fair
Kiwi Hayward
Schlangengurke
Baby-Spinat
Saftorange Valencia

Mit Rezepten in der Tasche:
z.B. Pasta mit Brokkoli-
Creme

Mit Rezepten in der Tasche:
z.B. Süßkartoffeln mit Feta-
Dip

Mit Rezept in der Tasche:
Birnen-Auflauf

Mit Rezept in der Tasche:
Grüner Frühlingsstarter-
Smoothie

DUO EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- 1 Zitrone
- 2 rote Äpfel
- 1 EL Petersilie, frisch oder TK
- 1 Handvoll Basilikum-Blätter
- 1 EL Butter
- 2-3 EL Schmand
- Ca. 40 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 EL Nussmus
z.B. b*Cashew-Mus
- 50 g b*Cashewkerne
- 200 g Pasta
z.B. b*Farfalle
- 100 ml Apfelsaft oder Cidre
- 1-2 Nelken

Aus deinem Vorrat

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Olivenöl
- Rapsöl
- Balsamico Bianco
- Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Paprika edelsüß

FAMILY EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- 2-3 Zitronen
- 5 rote Zwiebeln
- 4 EL Kräuter, Petersilie oder Basilikum
- 300 ml Milch
- 40 g Butter
- 2-3 EL Sahne
- 100 g Schmand
- 8 EL Naturjoghurt
- 300 g b*Feta
- 400 g Pasta, z.B. b*Spirali Tricolore
- 150 g Puy- oder Berglinsen
- 100 g Rote Bete a. d. Glas
- 3 TL körniger Senf
- 2 EL Granatapfelsirup
- 2 TL Agavendicksaft
- 2 EL milder Essig, z.B. Apfel-Cidre-Essig

Aus deinem Vorrat

- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Olivenöl
- Rapsöl
- Balsamico Bianco
- Gemüsebrühe
- Mehl
- Senf
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Paprika edelsüß

Greenbag. VORSCHAU & EINKAUFLISTE

FÜR DIE WOCHE

21.03. – 24.03.23

DEINE
GREENBAG!



GREENBAG DUO

Batavia-Salat, grün samenfest
Mini Gurke
Möhre Rote Helene
Aubergine
Petersilie, glatt
Fenchel

Mit Rezepten in der Tasche:

z.B. Auberginen mit
Walnussfüllung auf
Orangen-Bulgur



GREENBAG FAMILY

Möhre Rodelika samenfest
Blumenkohl Romanesco
Blatt-Mangold, bunt
Radieschen
Kresse samenfest
Kopfsalat samenfest

Mit Rezepten in der Tasche:

z.B. Ofengemüse mit
Mango-Dip



GREENBAG OBST

Grapefruit Star
Ruby
Apfel Braeburn
Orange Lane Late
Walnuss
Franquette

Mit Rezept in der Tasche:

Citrus-Biskuit-Rolle



GREENBAG SNACKS

Apfel Pinova
Birne Williams
Mandarine Tang Gold
Zucchini
Romatomate

Mit Rezept in der Tasche:

Straciatella-Quark mit
Mandarinen

DUO EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- 1 Zitrone
- 3 Orangen
- 250 g Birnen
- 1 rote Zwiebel
- 200 ml Buttermilch
- 2 EL Schmand
- 200 g b*Räuchertofu
- 1 Gl Kichererbsen
- 250 g Dinkel-Spagetti
- 150 g Bulgur
- 3 EL Sojasauce
- 75 g b* Walnüsse
- 1 EL Birnenklax oder Ahornsirup
- 3 EL scharfe Gewürzpaste
- z.B. Mojo Rojo v. Sanchon
- 150 ml b*Apfelsaft
- 1-2 TL Crema Balsamico
- Schabzigerklee
- Fenchelsaat
- Koriander, gemahlen

Aus deinem Vorrat

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Olivenöl
- Rapsöl
- Weißweinessig
- Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Zucker
- Zimt

FAMILY EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- 2 Zitronen
- 1-2 Orangen
- 375 ml Milch
- 300 g griech. Joghurt, 10%
- 250 g b*Feta
- 9-10 Eier
- 30 g b*Mandelblättchen
- 100 g b*Walnüsse
- 1-2 EL b*Agavendicksaft
- 1 Glas Apfelmus
- 1 Ds. b*Pelati
- b*Kräutersalz
- Oregano, getr.
- Thymian, getr.

Aus deinem Vorrat

- Knoblauch
- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Olivenöl
- Rapsöl
- Mehl
- Senf, mittelscharf
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Paprika, edelsüß
- Zucker
- Zimt
-