

Greenbag. VORSCHAU & EINKAUFLISTE

FÜR DIE WOCHE
24.03.-27.03.26

DEINE
GREENBAG!



GREENBAG DUO

Wirsing mit Umblatt
Baby-Spinat
Brokkoli CMS
Möhre



GREENBAG FAMILY

Pastinake
Staudensellerie o. Tüte
Schlangengurke
Blumenkohl
Lauchzwiebe



GREENBAG OBST

Banane, gelb b*fair
Mandarine Tango mit Blatt
Kiwi Hayward
Apfel Topaz



GREENBAG SNACKS

Kohlrabi
Möhre Purpurne Paula
Apfel Topaz
Saftorange Lane late
Avocado Hass

Mit Rezepten in der Tasche:
z.B. Wirsing mit gerösteten
Kichererbsen

Mit Rezepten in der Tasche:
z.B. Staudensellerie im
Aprikosensud

Mit Rezept in der Tasche:
Banoffee Cheesecake

Mit Rezept in der Tasche:
Orangen-Linsen-Süppchen

DUO EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- 2 Zwiebeln
- 1 Zitrone
- 1 Handvoll Petersilie
- 3 Eier
- 250 g Butter
- 200 ml Sahne
- 125 g Mascarpone
- 50 g Crème fraîche
- 25 g Saure Sahne
- 150 g Brie
- 70 g Parmesan
- 3-4 halbtrockene Tomaten i. Öl
- 1 Gl. Kichererbsen
- 125 ml Tomatensaft
- 10 g b*Haferflocken, Kleinblatt
- 200 g b*Penne
- 30 g b*Mandeln, gehackt
- 100 g Haselnusskerne, gemahlen
- 4 Scheiben Ciabatta

Aus deinem Vorrat

- Knoblauch
- Olivenöl
- Mehl
- Semmelbrösel
- Senf
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Curry
- Chiliflocken

FAMILY EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone
- 1 kl. St. Ingwer, frisch
- 1 EL Dill, frisch oderTK
- 4 Eier
- 100 ml Buttermilch
- Etwas Butter zum Einfetten
- 2 große Gewürzgurken
- 60 g. b*Aprikosen, getrocknet

Aus deinem Vorrat

- Kartoffeln
- Rapsöl
- Weißweinessig
- Mehl
- Backpulver
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Greenbag. VORSCHAU & EINKAUFLISTE

FÜR DIE WOCHE
17.03.-20.03.26

DEINE
GREENBAG!



GREENBAG DUO

Spitzkohl
Kopfsalat, grün samenfest
Schlangengurke
Möhre Rote Helene

Mit Rezepten in der Tasche:
z.B. Gurken-Pfanne



GREENBAG FAMILY

Bundmöhre
Chinakohl Neue Ernte
Blatt-Mangold, bunt
Bataviasalat, grün samenfest
Petersilie, glatt
Kartoffel Polly mk

Mit Rezepten in der Tasche:
z.B. Petersilien-Scones mit
Frühlings-Dip



GREENBAG OBST

Kiwi Hayward
Orange Lane Late
Apfel Pinova
Birne Conference

Mit Rezept in der Tasche:
Kiwi-Kastenkuchen



GREENBAG SNACKS

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

Mit Rezept in der Tasche:
Wrap-Schnecken mit
Radieschen-Eiersalat

DUO EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- 10 g Ingwer, frisch
- 1-2 rote Zwiebeln
- 2 Zitronen
- 1 EL Dill, fr. o. TK
- 2 EL Petersilie, fr. o. TK
- 3 Stiele Minze
- 100 g b*Feta
- 125 ml Milch
- 250 g Saure Sahne
- 100 g b*Schmand
- 100 g b*Basmati Reis
- 175 g gelbe Linsen
- 2 EL b*Cashew Mus
- 2 EL b*Cashewkerne, geröstet + gesalzen
- 2-3 TL Chili-Öl, z.B. Pizza + Pasta von „Bio Planete“
- Kurkuma, gemahlen

Aus deinem Vorrat

- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Rapsöl
- Olivenöl
- Senf
- Gemüsebrühe
- Mehl
- Zucker
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

FAMILY EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- 1 Zitrone
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 Zweig Rosmarin, o. 1 TL getr.
- 2 EL Schnittlauch, fr. o. TK
- ½ Beet Kresse
- 1kl. Chilischote rot
- 80 g Butter
- 2 Eier
- 150 g Schmand
- ca. 125 ml Milch
- 150 g würziger Käse
- 1 Glas weiße Bohnen
- 1 Ds. b*Cubetti
- 1-2 TL Meerrettich a. d. Glas
- 200 g Chin. Eiernudeln
- 2 EL Sojasauce
- 150 ml Weißwein, ersatzw. Gemüsebrühe

Aus deinem Vorrat

- Knoblauch, Zwiebeln
- Kartoffeln
- Olivenöl
- Rapsöl
- Weißweinessig
- Senf
- Mehl, Backpulver
- Zucker, Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Kräutersalz
- Lorbeerblatt