

Green bag.

Vorschau für die nächste Woche / ab 28.11.2017



Family

- > Eisbergsalat
- > Blumenkohl
- > Pastinaken
- > Möhren Deep Purple
- > Sauerkraut im Beutel
- > Paprika, rot

Mit Rezepten in der Tasche, z.B.:
Paprika-Rahmkraut



Duo

- > Feldsalat
- > Mangold
- > Fenchel
- > Auberginen

Mit Rezepten in der Tasche, z.B.:
Fenchel-Orangen-Suppe



Snacks

- > Kiwi
- > Bananen
- > Orangen
- > Radieschen
- > Gelbe Bete

Mit Rezept in der Tasche, z.B.:
Gelbe Bete Crostini



Obst

- > Mango
- > Grapefruit
- > Clementinen
- > Kaki Rojo

Mit Rezept in der Tasche, z.B.:
Mango-Knusper Dessert

Diese Woche in der Greenbag



Family

- > Feldsalat
- > Brokkoli
- > Fenchel
- > Rübchen Navet Violett
- > Steinchampignons

Mit Rezepten in der Tasche, z.B.:
Brokkoli Pasta



Duo

- > Endiviensalat
- > Kohlrabi
- > Pastinaken
- > Kürbis

Mit Rezepten in der Tasche, z.B.:
Pastinaken-Linsen Eintopf



Snacks

- > Clementinen Commune
- > Kaki Rojo/Brillante
- > Birne Conférence
- > Wilde Tomaten Mix
- > Heinsberger Möhren

Mit Rezept in der Tasche, z.B.:
Birnen-Haselnuss Crêpes



Obst

- > Ananas Extra Sweet
- > Orangen Navelina
- > Äpfel Topaz
- > Kiwi Hayward lose

Mit Rezept in der Tasche, z.B.:
Fruchtsalat mit Chia Dressing



Green bag.

Ihre Einkaufsliste für diese Woche



Family

- > 11 Zwiebeln
- > 2 Knoblauchzehen
- > 1 rote Chilischote
- > 1 Stück Ingwer
- > 500 g Kartoffeln (fest kochend)
- > 1 Zitrone
- > 250 g blaue Trauben
- > 1 Mango
- > 2 Äpfel
- > 150 g Joghurt
- > Butter
- > 200 g Schmand
- > glatte Petersilie frisch oder TK
- > 200 g Erbsen TK
- > Ghee
- > Garam-Masala-Gewürzmischung
- > Salz
- > grobes Meersalz
- > Pfeffer
- > Paprikapulver
- > edelsüßes Paprikapulver
- > getr. Rosmarin
- > Currypulver
- > Senfkörner
- > Gemüsebrühe
- > Zucker
- > Olivenöl
- > Mayonnaise
- > Ketchup
- > 50 g Cashewkerne
- > 100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)



Duo

- > 4 Zwiebeln
- > 400 g Kartoffeln
- > 2 Zitronen
- > 2 Orangen
- > 1 Kaki
- > Butter
- > 100 ml Sahne
- > 150 ml Milch
- > 500 g griechischer Joghurt
- > 50 g Möhregouda
- > 80 g Bergkäse
- > Petersilie frisch oder TK
- > Salz
- > Pfeffer
- > Muskatnuss
- > 1 Sternanis
- > Kreuzkümmelsaat
- > Paprikapulver edelsüß
- > Gemüsebrühe
- > Rapsöl
- > Olivenöl
- > Aprikosenkonfitüre
- > 250 g Spätzle
- > 20 g Walnüsse
- > 1 Dose bioladen* Cubett
- > Sesampaste (Tahin)
- > flüssiger Honig
- > Sesamsaat