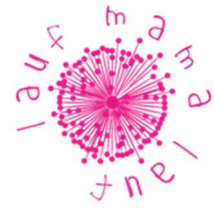


Einkaufsliste

WOCHE 4 #LoveMyBody



Etwas frisches GRÜNES Obst/ Gemüse nach Wahl

Fleischersatzprodukte z.B. aus Soja oder Erbsenprotein

Für das Rezept „Quinoa-Gemüse Gratin“

100g Roter Quinoa von Davert

50g Zucchini

50g Spinat

50g Brokkoli

3 Eier

150 ml Sahne

Reibekäse (z.B. Gouda)

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss