

Einkaufsliste Online-Zeltlager



Hähnchenbrust mariniert	150	g
Sahne	0,050	ml
Joghurt frisch	0,050	ml
Kerbel, Basilikum	15	g
Olivenöl	500	ml
Zwiebel	2	
Zucker	20	g
Pfeffer	20	g
Salz	20	g
Reis Langkorn	60	g
Mehl	40	g
fettarme Milch	110	ml
Ei	1	Stück
Möhren	10	g
Paprikaschote rot	1	Stück
Knoblauch	1	Zehe
Joghurt	1,5	Esslöffel
Sesamsaat	1	Teelöffel
Gartenkresse	1	Teelöffel
Lorbeerblatt	1	Blatt
glatte Petersilie	1	Bund
gem. Hackfleisch	150	g
Tomatenmark	35	g
Traubensaft	50	ml
Tomatenstücke in Dose	150	g
Hartkäse	25	g
Nudeln	100	g

Alle Mengenangaben beziehen sich auf eine Person.