

Einkaufsliste für Frucht-Smoothie

Das Rezept ist für **4 Personen** ausgelegt.

Bevor Du einkaufen gehst überprüfe, ob Du einige der benötigten Zutaten evtl. schon zuhause hast.

Tipp: Die Umwelt & die Landwirte in Deiner Umgebung freuen sich, wenn Du insbesondere Produkte aus Deiner Region kaufst.

Wenn Du dafür auf den Wochenmarkt gehst kannst Du auch kleinere Mengen kaufen.

Habe ich zuhause	Muss ich noch einkaufen	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 Banane
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	500ml Orangensaft (frisch oder 100%)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 Hand voll Früchte - auch TK möglich (z.B. Himbeere, Heidelbeere, Erdbeere,...)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 Hand voll Spinat ODER Basilikum

Viel Spaß
beim Einkaufen!



Ich liebe Feedback!

Gerne kannst Du mir schreiben oder Bilder von Deinem Gericht auf Facebook teilen.
info@kinder-kochkurs.com #kikocom www.facebook.com/Kinderkochkurscom/