

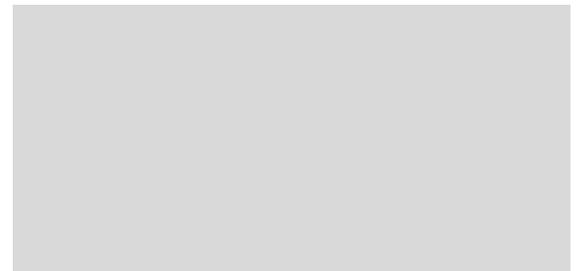
# Einkaufsliste

## Was Ihr für Eure kidzbrotzeit braucht

- 25 Gr. Roggenkörner (oder schon geschrotet)
- 25 Gr. Dinkelkörner (oder schon geschrotet)
- 5 Gr. frische Hefe
- 5 Gr. Zuckerrübensirup
- 180 Gr. Weizenmehl Typ 1050
- 40 Gr. Vollmilchjoghurt od. Schmand
- 1/2 Packung (ca. 35 Gr.) Natur Sauerteig (z.B. Seitenbacher)
- 5 Gr. Olivenöl
- Saaten zum Bestreuen von Brötchen
- Energiebällchen gekauft (z.B. Rossmann)
- Portion (Gelb-)Wurst
- Handvoll Heidelbeeren
- 4 -8 Scheiben (Dinkel-)Toastbrot
- 2 Portionen Wurst / Käse
- 30 Gr. Trauben
- 140 Gr. Joghurt (Natur oder Alternativen oder Obst)
- 5 Apfel
- 1/2 Gurke
- 1 EL Agavendicksaft
- 200 Gr. gehackte Nüsse, Rosinen je nach Wunsch
- 35 Gr. Haferflocken
- 160 Gr. Butter
- 70 Gr. Dinkelmehl
- 35 Gr. Kokosraspeln
- 25 Gr. Kokosblütenzucker
- 1 Banane
- 1 Portion Apfelmus

Kontrolliert die Vorräte!

Welche Zutaten sollen ersetzt werden?



Markiert links, was besorgt werden muss

by kidz.brot.zeit

