

EINKAUFLISTE

- 150 Gr. kernige Haferflocken
- 75 Gr. feine Haferflocken
- 100 Gr. Kokoschips
- 50 Gr. Dinkelflakes (z.B. Alnatura)
- 80 Gr. Agavendicksaft
- 120 Gr. Kokosöl
- 2 TL (Back-)Kakao
- Milch für's Müsli
- 100 Gr. Joghurt für's Müsli
- 2 (Mini) Bananen

Für den Pizzateig:

- 300 Gr. Dinkelvollkornmehl
- 15 Gr. Hefe
- 30 Gr. Olivenöl
- Salz

(Alternativ fertigen Pizzateig, gibt es auch mit Dinkel)

- 1 Schalotte
- 80 Gr. (ger.) Gauda
- 40 Gr. Tomatenmark
- Pizzagewürz
- 1 Ei
- 1/2 Gurke
- Nüsse / Rosinen
- 20 Gr. Trauben
- 20 Gr. Beeren
- 1 Mandarine
- 1 belegtes Brötchen vom (Bio-)Bäcker - (Freitag)

Kontrolliere die Vorräte!

Welche Zutaten ggf. ersetzen?

Markiere, was besorgt werden muss