



## Kidz.Brot.Zeit.

### MONTAG

Müsliriegel  
(Rezept)

Birne  
Beeren  
Reiswaffel

### DIENSTAG

Müsliriegel  
(Rezept)

Apfel  
Banane  
Joghurt

### MITTWOCH

zuckerfreier Ketchup  
(Rezept)

Wurstchen  
Gurke  
Apfel

### DONNERSTAG

zuckerfreier Ketchup  
(Rezept)

Wurstchen  
Gurke  
Trauben

### FREITAG

Bircher Müsli  
(Rezept)

# BROTBOX-PLAN

# EINKAUFLISTE

EUER GANG DURCH DEN LEBENSMITTELMARKT

## OBST / GEMÜSE

- 400 Gr. Tomaten
- 1/2 Gurke
- 1-2 Äpfel
- 1 Banane
- 30 Gr. Trauben
- 1 Birne
- 30 Gr. Beeren

## WURST- / EI- MILCHPRODUKTE

- 2-3 Würstchen
- 100 Gr. Milch
- 100 Gr. Joghurt

## BACKWAREN / RUND

### UMS BACKEN

- 2 Laugenstangen

## GEWÜRZE

- Salz, Pfeffer
- Paprika
- Zimt
- Vanille

## SONSTIGES

- 170 Gr. Datteln
- 30 Gr. Apfelessig
- 2 EL Apfelmus
- 2 EL Erdnussmus
- 20 Gr. Kokosöl
- 30 Gr. Honig
- 120 Gr. kernige Haferflocken
- 1 TL Leinsamen
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 1 EL Rosinen
- Nüsse als Topping