



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