



## Kidz.Brot.Zeit.

### MONTAG

Zucchini  
brot  
(Rezept)

Curke  
Beeren

### DIENSTAG

Zucchini  
brot  
(Rezept)

Curke, Karotte  
Aprikosen  
Heidelbeeren

### MITTWOCH

Pizzatwister  
(Rezept)

Heidel-/Himbeeren  
Apfel

### DONNERSTAG

Pizzatwister  
(Rezept)

Birne  
Apfel  
Salami-Sticks

### FREITAG

Beeren-Chiasamen-  
Overnight Oats  
(Rezept)

# BROTBOX-PLAN

# EINKAUFLISTE

---

## AUF VORRAT

- 300 g Dinkelvollkornmehl, 200 Dinkelmehl 630
- 1 EL Backpulver
- 2 TL Salz
- 100 g Saaten
- 200 g Haferflocken
- 150 g Kokosdrink
- 1/2 Würfel Hefe
- 10 g Olivenöl
- 20 g Tomatenmark
- 1 TL Pizzagewürz
- 50 g Joghurt
- Salamisticks
- 20 g Chiasamen
- 20 g Kokosflocken
- 1 TL Honig

## FRISCHE ZUTATEN

- 300 g Zucchini
- Wurst/Käse als Belag oder am Stück (2 Port.)
- 1/2 Gurke und Karotte
- 140 g Heidelbeeren, Himbeeren
- 50 g geriebener Käse
- 2 Aprikosen
- 1 Apfel
- 1 Birne