



## Kidz.Brot.Zeit.

### MONTAG

Erdnussbutter  
(Rezept)

### DIENSTAG

Omelette  
(Rezept)

### MITTWOCH

Omelette  
(Rezept)

### DONNERSTAG

Pancakes -  
klassisch  
(Rezept)

### FREITAG

Pancakes -  
klassisch  
(Rezept)

**FRÜHSTÜCKSIDEEN**  
FÜR DIE SOMMERFERIEN

# EINKAUFSLISTE

---

## AUF VORRAT

- 300 Gr. Erdnüsse (bevorzugt ungesalzen)
- 25 Gr. Kokosöl
- 5 TL Honig
- 4 Eier
- Salz, Paprika (od. Rühreigewürz just spices)
- 15 Gr. Mais aus der Dose
- 20 Butter
- 200 Gr. Milch
- 130 Dinkelmehl (Typ 630)
- 1 Pack (Reinweinstein)-Backpulver

## FRISCHE ZUTATEN

- 15 Gr. Putenschinken
- 15 Gr. geriebener Käse
- 10 Gr. Champignons
- 30 Gr. Sahne