

3 Wochen Durchstarter Kurs „TCM Ernährung geht ganz EINFACH“

Einkaufsliste für Woche 2

Alle Rezepte werden für 2 Personen gerechnet sein. Bitte berücksichtige dies bei deinem Einkauf.

Für Montag bis Mittwoch wirst du folgende Zutaten benötigen:

Gerste (Vollkorn) ca. 250 g

1 Ei – Alternativ Eiersatz: z.B. Chiasamen, Pfeilwurzelmehl, Flohsamen, Leinsamen

150 g Linsen

Glas getrocknete Tomaten

Mandelmus

1 Zitrone

1 Zwiebel

1 Knoblauch

7 Karotten

1/2 Sellerie

1 Fenchel

1 Brokkoli

Etwas Semmelbrösel oder glutenfreie Alternative (aber wir kommen auch ohne aus)

Lorbeerblätter

Kümmel

Wacholderbeeren

Majoran

Kaltgepresstes Olivenöl

Oregano

Salz, Pfeffer

3 Wochen Durchstarter Kurs „TCM Ernährung geht ganz EINFACH“

Einkaufsliste für Woche 2

Alle Rezepte werden für 2 Personen gerechnet sein. Bitte berücksichtige dies bei deinem Einkauf.

Für Donnerstag und Freitag wirst du folgende Zutaten benötigen:

400 g gutes Bio Faschiertes (Hackfleisch)

2 Zucchini

2 Bund Radieschen

3 kleine Zwiebeln

1 kleine Stange Lauch

2 mehlig Kartoffeln

Sahne deiner Wahl

Wurzelgemüse für 1,5 Liter Suppe (zum Beispiel: Karotten, Sellerie, Pastinaken, frische Petersilie, frischen Ingwer)

Kreuzkümmel

Etwas kaltgepresstes Olivenöl