

3 Wochen Durchstarter Kurs „TCM Ernährung geht ganz EINFACH“

Einkaufsliste für Woche 3

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

Für Montag und Dienstag wirst du folgende Zutaten benötigen:

250 g Tofu

5 Eier

1 Packung Feta (Ziege oder Schaf)

2 große Karotten

3 Zucchini

1/4 Sellerie

1 Zwiebel

3 Tomaten oder Cocktailtomaten

1 Zitrone

Petersilie, wenn möglich frisch

Paprikapulver edelsüß

Majoran

Safran

Zimt

Kreuzkümmel

Walnüsse

Cashewnüsse

100 g geriebene Mandeln

Rosinen

Sojasauce (Bio ohne Glutamate)

Gerstenmalz oder Reissirup (150 g) oder 150 g Zucker

250 g Quinoa

500 g Dinkelmehl – oder Ersatz bei Gluten Unverträglichkeit

3 Wochen Durchstarter Kurs „TCM Ernährung geht ganz EINFACH“

Einkaufsliste für Woche 3

Weinsteinpulver (oder Bio Backpulver)

Gutes kaltgepresstes Olivenöl oder Rapsöl

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

Für Mittwoch und Donnerstag wirst du folgende Zutaten benötigen:

400 g Fischfilets

4 Stk. Beiried Rindschnitzel

1/4 l Rotwein oder Traubensaft

2 Zwiebeln

5 Karotten

1/2 Sellerie

250 g Champignons

4 Kartoffeln

1 Zitrone

Getrocknete Zwetschken (Pflaumen) oder Datteln

Frischer Ingwer

Etwas Senf

Salz

Pfeffer

Muskat

Etwas Butter

Sahne

Nach Belieben Haselnussöl

3 Wochen Durchstarter Kurs „TCM Ernährung geht ganz EINFACH“

Einkaufsliste für Woche 3

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

Für Freitag wirst du folgende Zutaten benötigen:

1 Liter Kirschenkompott oder 1 kg Kirschen

250 g Butter

160 g Rohrzucker

4 Eier

300 g Dinkelmehl – oder Ersatz bei Gluten Unverträglichkeit

Weinsteinpulver (Bio Backpulver)

1 Bio Orange

Etwas Mohn

Salz