

Letní bylinková výzva



Nákupní lístek

Čerstvé potraviny

Zelenina

pórek, česnek, cibule, mrkve, rajčata, okurky, brambory, avokádo, hlávkový salát, žampiony, cuketa

Ovoce

citróny, banány, jablka, sezónní bobule (borůvky, rybíz, ostružiny), broskve, nektarinky

Oleje

olivový olej, kokosový olej

Suché potraviny

Semínka a ořechy

sezamová semínka, slunečnice loupáná, konopná semínka, kešu ořechy, datle bez pecky, mandlová mouka, mandle - plátky

Koření

zeleninový bujón, himálajská sůl, skořice, pepř, rozmarýn, tamari, Bourbon vanilka, muškátový oříšek, mletá paprika

Ostatní

med, burákové máslo, kokosový cukr, jablečný ocet, 1 hořká čokoláda 70%, vinný kámen, 1 pomazánka "Kräuter" z DM drogerie, sušené droždí, rýžový papír, špaldová mouka - hladká, bramborový škrob, ovesné vločky

Aby byl požitek z jídla co možná nejlepší, nakupuje podle možností BIO potraviny. DM drogerie je dobrá adresa