

Jarní bylinková výzva

Nákupní lístek

Čerstvé potraviny

Zelenina

česnek, sušená rajčata, cibule, brambory, hlávkový salát, čerstvá rajčata, 1 avokádo, čerstvý zázvor

Ovoce

Jablka, banány, citron,

Suché potraviny

Špaldové nebo bezlepkové špagety, špalková mouka, pohanka, sušené ovoce (např. fíky nebo datle)

Semínka a ořechy

chia semínka, konopná semínka, mandle,

Oleje

Máslo nebo veganská alterativa, kokosový olej, mandlové máslo, sezamový olej, olivový olej,

Koření

Himálajská sůl, pepř, zeleninový bujón, crema di balsamico, lahůdkové droždí, skořice, kokosový cukr, 1 droždí čerstvé nebo sušené