

## **Einkaufsliste für 2 Personen:-**

**½ Bio Gurke**

**1 Zwiebeln**

**frische Kräuter - Petersilie, Dill, Basilikumblätter, Minze**

**Bio Gemüsebrühe**

**2 Kl. Becher Bio Naturjoghurt**

**Salz, Pfeffer, Paprikapulver**

**ca. 150g gemischte Blattsalat z.B. Rucola, Feldsalat, Radiccio**

**50g Pecannüsse**

**Bio Olivenöl**

**weißer Balsamico-Essig**

**50g Parmesanscheiben**

**1 EL geriebener Parmesan**

**je ½ Bio rote, gelbe & grüne Paprikaschote**

**1 Tomate**

**Oregano**

**100g Bio Couscous**

**1 EL gehackte Bio Mandeln**

**1 Stange Zimt**

**2 Kardamomkapseln**

**Kurkuma**

**½ Vanilleschote**

**½ Becher Bio Schlagsahne**

**1 EL Bio Honig**

**1 Granatapfel oder Obst der Saison, etwas Granatapfelsaft**

**Getränke:**

**Sekt, Weiss oder Rosewein, Bier oder Saft, Mineralwasser**