



Einkaufsliste für Live-Cooking am 14.01.2023

Wintersalat mit Blumenkohl

- 400 g Blumenkohlröschen
- 150 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Avocado
- 1 rote Zwiebel (klein)
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Dill

Irishes Brot

- 300g Buchweizenmehl (oder Mehl nach Wahl)
- 1 Packung Backpulver
- Kernmischung nach Geschmack
- Kräuter der Provence

Sonstiges

- Olivenöl
- Cayennepfeffer
- Salz
- Wasser