



Fleisch, Fisch & Eier

- Eier: 10
- Fisch: 400 g Lachsfilet
- Fisch: 300 g Räucherlachs
- Huhn: 300 g Hühnerbrust

Gemüse & Wurzeln

- Avocado: 2
- Paprika: 2 rote, 2 gelbe
- Zwiebeln: 2
- Zucchini: 4
- Karotten: 10
- Knoblauch: 3 Zehen
- Frische Minze: 1 Handvoll
- Thymian: 5 Stiele
- Frischer Rosmarin: 6 Zweige
- Schalotten: 2
- Ingwer: 2 cm

Obst

- Heidelbeeren: 450g (gefrorene Beeren wenn nicht in Saison)
- Wassermelone: 200 g
- Banane: 2
- Orange: 4
- Zitrone: 1
- Limette: 1
- Erdbeeren: 200 g
- Himbeeren: 50 g
- Mango: 1