EINKAUFSLISTE

Brennessel-Eintopf
Für 5 Liter Topf/ 4-6 Portionen

4 mittelgroße rote Kartoffeln
3 Möhren
2 mittelgroße Süßkartoffeln
2 kleine rote Zwiebeln
1 Chili
1 Bund gehackte Petersilie
1 kleiner Blumenkohl
2 Limetten
8-12 Kumquats
Sauerteigbrot
Naturjoghurt
(Rucola-) Kresse

Meersalz
Kokosöl
Cayennepfeffer
Rosa Pfeffer
Schwarzer Kümmel
Lorbeerblätter
Majoran, getrocknet
Brennnessel-Tee

GESUNDHEIT
MIT ANNABELL
Individuell. Flexibel. Köstlich.