LENTEKUUR 2016 BOODSCHAPPENLIJST

Groenten
- 1 struik bleekselderij met blaadjes
- 2 komkommers
- 300 gram verse spinazie
- 75 gram rucola
- 1 krop ijsbergsla
- 1 bloemkool
- 400 gram venkel
- 1 spitskool (800 gram)
- 1 broccoli (200 gram)
- 3 courgettes
- 1 tomaat
- 1 grote prei
- 1 rode paprika
- 250 gram jonge bietjes
- 900 gram jonge wortels
- 5 uien
- 2 zoete aardappelen (350 gram)
- 1 stengel bosui
- 30 kerstomaatjes
- 50 gram veldsla

Fruit
- 2 handsinaasappels
- 5 groene appelen
- 3 bananen
- 1 mango
- 2 rijpe peren
- 2 avocado's
- 2 citroenen
- 1 limoen
- 10 gedroogde abrikozen

Zuivel/kaas/eieren
- 1 literpak amandelmelk
- 7 eieren
- 100 gram oude geitenkaas
- 300 gram kwark
- 1 bol mozzarella

Vlees/vis
- 100 gram gerookte zalm
- 75 gram rundergehakt
- 100 gram gestoomde makreelfilet
- 1 grote kippenpoot

Granen/peulvruchten
- 60 gram zilvervliesrijst
- 160 gram linzen
- 175 gram witte bonen
- 1 pak havermout
- 1 pak rijstwafels
- 1 volkoren zuurdesem speltbrood

Noten/overig
- 1-2 bakje(s) walnoten (47 walnoten)
- 1 bakje hazelnoten
- 1 zakje gemengde nootjes
- 1 zakje zonnebloempitjes
- 1 reep pure chocola ≥72% (75 g)
- ½ theelepel bakpoeder
- 500 gram tomatenpassata
- 2 groentebouillonblokjes

Smaakmakers
- 1 verse basilicumplant
- 1 verse dilleplant
- 1 verse muntplant
- 1 verse peterselieplant
- 1 bol knoflook
- 1 Spaanse peper
- kerriepoeder
- kaneel
- Italiaanse kruiden
- A.Vogel Herbamare kruidenzout
- peper
- azijn

Vetten
- 1 klein flesje olijfolie
- 1 klein pakje roomboter
- kokosolie (optioneel)

Kookbenodigdheden
- staafmixer of blender
- muffinvorm
- rasp of keukenmachine
- mini ovenschaaltje (optioneel)

GOED OM TE WETEN:

De recepten in de lentekuur én deze boodschappenlijst zijn gemaakt voor **1 persoon.** Met meer personen? Vermenigvuldig dan de hoeveelheden met het aantal personen.

A.Vogel
A.Vogel helpt