

Einkaufsliste

Online Kochkurs Hülsenfrüchte

Benötigte Lebensmittel für ca. 4 Personen

- 240g schwarze Linsen (bereits gekocht!)
- 250g Kidneybohnen (bereits gekocht!)
- 300g Berglinsen (braune linsen, bereits gekocht!)
- 250g weisse Bohnen (bereits gekocht!)
- 60 g Haferflocken
- 2 EL Nussmus
- 90g Datteln, Dattelsirup oder ein anderes Süssungsmittel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauch
- 50g dunkle Schokolade
- Thymian
- 1 EL Tahin (Sesampaste, optional)
- 1 Zitrone
- ca. 300g farbiges Wintergemüse nach Wahl (bsp. Karotten, Kürbis, Süsskartoffeln, Rotkraut etc.) bereits gerüstet und in grobe Stücke geschnitten. Oder 1/4 Catalogna.



aus dem Vorratsschrank

- 4 EL Kakaopulver
- 10 EL Olivenöl
- 30g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Kokosfett
- Gewürze wie Paprika, Senf, Kümmel, Cayenne, Sojasauce
- Salz & Pfeffer

Utensilien

- Pürierstab oder Küchenmaschine zum pürieren
- mehrere Schüsseln
- Gummischaber
- Messer & Schneidebrett
- Bratpfanne
- Ofen, Blech, Backpapier
- div. Besteck