

Shopping List

- Langkornreis von Spielberger
- Gemüse der Saison
 - grünes Gemüse (für die Leber)
 - bitteres Gemüse (für's Herz)
 - Wurzel - und Suppengemüse
- Obst
- Süßkirschen im Glas
- Leinöl
- Mandelsplitter
- Kürbiskerne
- ggf. Kräuter & Sprossen zum Würzen
- ggf. Miso
- _____
- _____