

Einkaufsliste

- + Flohsamenschalen**
(Bekommst du im Drogeriemarkt oder Reformhaus)
- + Frische Ingwerknolle**
(Bitte kaufe nur Bioqualität)
- + Leinöl, Walnussöl, Hanföl oder Rapsöl**
(Hier reichen kleine Flaschen mit 50 – 100 ml)
- + Gemüse**
(gelb, grün, rot)
- + Loser Tee**
(unterschiedliche Sorten)
- + Linsen, Linsenmehl**

