

Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for:

Afrikansk tomatsuppe



Hakkede tomater

Løk



Olivenolje

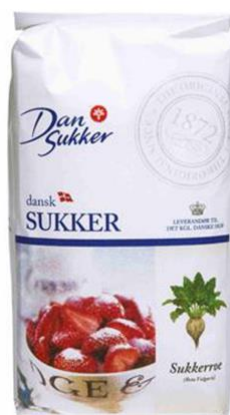
Peanøtter



Karri



Sukker



Salt



Pepper



Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for: **Avocadosalat**



Avocadoer



Tomat



Hvitløk



Sitronsaft

Salt



Pepper

Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for: **Blomkålsuppe**



Blomkål

Matfløte



Lys Maizena
jævner

Grønnsak-
buljong



Pepper



Malt muskatnøtt



Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for:

Bringebær i rød gelé



Frosne
bringebær



Rød gelé



Til gelén:
Vaniljesaus

Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for: **Dip med chilisaus**



1 beger kesam



Søt chilisaus

Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for:

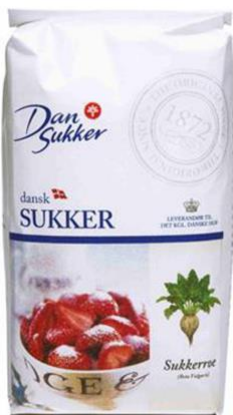
Dressing med balsamico



Olivenolje

Balsamico-eddik

Hvitløk



Sukker

Salt



Pepper



Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for: **Ertestuing**



1 boks erter



Smør

Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for:

Hvit fisk med rød pesto



Hvit fisk



Sukkererter



Rød pesto

Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for: **Kylling i ovn**



Kyllinglår

Poteter



Cherry-tomater

Hvitløk



Chili



Olivenolje

Salt



Pepper



Fersk basilikum

Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for:

Kylling med honning og lime



Kyllingfilet

Honning



Lime

Olivenolje



Salt

Pepper

Fersk koriander



Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for: **Laks med pesto**



Laksestykker



Grønn pesto

Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for: **Olivenbrød**



Hvetemel



Tørrgjær



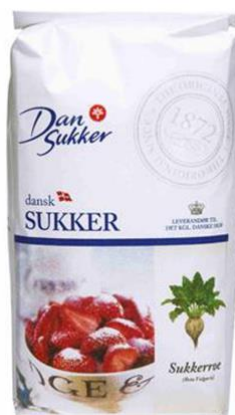
Olivenolje



Oliven



Tørket rosmarin



Sukker



Grovt salt

Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for: **Poteter i ovn**



Poteter

Olivenolje



Hvitløk

Salt



Pepper



Tørket timian

Tørket rosmarin

Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for:

Sandwich med tunfisk



Grovbrød



Majones



Tunfisk i vann



Salatblader



Spisspaprika



Vårløk



Lime

Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for: **Smoothie**



Frosne
bringebær



Yoghurt
naturell



Eplejuice



Banan

Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for:

Smørbrød med ost og skinke



Grovbrød



Kalkunskinke



Gulost



Rød pesto



Salatblader

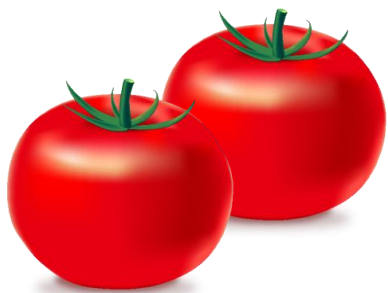


Spisspaprika

Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for:

Tomatsalat



Store tomater



Små tomater



Rødløk



Fersk basilikum



Dressing med
balsamico
(se egen film og
handleliste)

Sjekk hva du har hjemme før du handler nye varer!

Handleliste for: Tortilla med laks



Tortilla



Røkelaks



Kremost naturell



Rucicula



Pepper