



# Einmal um die Welt CHECKLISTE



## Nudeln mit Bolognese-Sauce und Parmesan

- Rinderhackfleisch \_\_\_\_\_
- Karotten \_\_\_\_\_
- Tomaten \_\_\_\_\_
- Zwiebeln \_\_\_\_\_
- Gewürze \_\_\_\_\_
- Nudeln \_\_\_\_\_
- Parmesan \_\_\_\_\_

## Kartoffelpuffer mit Apfelmus

- Kartoffeln \_\_\_\_\_
- Zwiebeln \_\_\_\_\_
- Eier \_\_\_\_\_
- Mehl \_\_\_\_\_
- Öl \_\_\_\_\_
- Salz und Zucker \_\_\_\_\_
- Äpfel \_\_\_\_\_

## Sushi mit Lachs, Thunfisch, Avocado und Gurke

- Lachsfilet \_\_\_\_\_
- Thunfisch \_\_\_\_\_
- Avocado \_\_\_\_\_
- Gurke \_\_\_\_\_
- Frischkäse \_\_\_\_\_
- Reis \_\_\_\_\_
- Algenblätter \_\_\_\_\_

## Exotischer Obstsalat

- Apfel \_\_\_\_\_
- Kiwi \_\_\_\_\_
- Mango \_\_\_\_\_
- Papaya \_\_\_\_\_
- Bananen \_\_\_\_\_
- Orangen \_\_\_\_\_
- Birne \_\_\_\_\_