

The background of the entire page is a repeating pattern of various food and drink icons in a light grey color. These icons include items like donuts, smoothies, coffee cups, pastries, and other culinary items. The pattern is dense and covers the entire surface.

Menüplaner

40€ / WOCHE FÜR 2 PERSONEN

Ein herzliches Hallo und danke, dass du dich für diesen Planer entschieden hast. Ich hoffe, dieser wird dir in Zukunft beim Sparen und Überleben helfen. Ich habe diesen Planer wie folgt zusammengestellt:

Die Einkaufsliste beinhaltet alles, was du für die Woche brauchst (ich gehe davon aus, dass du aber Dinge wie Öl, Salz, Zucker oder Gewürze bereits zu Hause hast). Auf der zweiten Seite gibt es den Plan für das Frühstück und Abendessen, und auf den letzten Seiten findest du Ideen fürs Mittagessen.

Ich wünsche dir viel Spaß und vor allem viel Erfolg und Durchhaltevermögen!

Jenny

Einkaufsliste

GESAMTKOSTEN:

CA. 32,82€

LEBENSMITTEL	PREIS		
		2x Kartoffeln	ca. 4,78€
Haferflocken	0,69€	2x Quark	1,38€
Zucker	0,79€	Nudeln	0,79€
Mehl	0,59€	Tomatenmark	0,89€
Apfelmus	0,79€	Käse	1,99€
2x Milch	1,98€	Tomaten	ca. 2€
Eier	1,99€	2-3x Zwiebeln	ca 0,30€
Backpulver	0,39€	Brot	1,49€
2x Ramennudeln (Action)	0,58€	2x Gurke	1,54€
2x Karotten	ca. 0,35€	Margarine	1,39€
Reis	0,99€	2x Baguette	1,98€
Buttergemüse	0,99€	Eisbergsalat	1,19€
„Butter“	0,79€	Dressing	1,49€
Griess	0,69€		

Die Preise können etwas variieren, daher haltet immer Ausschau auf unserem Instagram-Kanal (food8family). Dort gibt es regelmäßig Schnapper und Angebotsvorschläge.

Für Hygiene und mehr stehen euch ca. 7 € zur Verfügung. Manchmal hat man bereits alles zu Hause und kann dieses Geld bis zur nächsten Woche sparen.

Frühstück

Idee 01: Haferflocken mit warmer Milch und etwas Zucker - Haferbrei

Idee 02: Aus Mehl, Wasser, Backpulver, Eier o. Apfelmus - Pfannkuchen mit Apfelmus oder Zucker Topping

Idee 03: Aus Mehl, Wasser, Backpulver und Apfelmus - Waffeln

Abwechslung sorgt für Motivation, daher versucht euer Frühstück abwechslungsreich zu gestalten.

Abendessen

Idee 01: belegte Brote mit Käses, Tomaten oder Gurkenscheiben

Idee 02: Baguette mit selbstgemachten Salat aus Gurken, Tomaten, Zwiebeln und Eisbergsalat, dazu Dressing

Idee 03: Falls es Reste vom Mittag gibt, können diese gerne aufgebraucht werden.

Falls ihr noch Vorräte habt, könnt ihr auch gerne diese nutzen und da etwas kreativ mit werden. Beispiel ihr habt noch Mehl, Hefe und Haferflocken, daraus kann man auch gut selbst ein Brot backen :-)

Mittagessen

MONTAG

Ramennudeln und als Beilage geschnittene Karotten

DIENTAG

Reis mit Buttergemüse, dazu Gewürze wie Curry, Salz, Pfeffer oder Knoblauch. Falls noch genügend Butter da ist, kann man mit Mehl eine Mehlschwitze machen und das Buttergemüse mit etwas Wasser darin aufkochen. Dann wird das alles viel cremiger und sättigt besser.

MITTWOCH

Griessbrei mit Milch (Strecke diese auch ein wenig mit Wasser), dazu Zucker und Apfelmus als Topping.

DONNERSTAG

Kartoffeln mit Kräuterquark und geschmolzene „Butter“.

FREITAG

Nudeln mit Tomatenmarksauce.
Tomatenmark mit Gewürze wie Salz, Pfeffer, Knoblauch und Basilikum mixen, dazu etwas Milch. Nudeln kochen und eine kleine Tasse vom Nudelwasser in die Soße geben und die Nudeln zum Schluss mit der Soße in der etwas köcheln, Käse mit rein und fertig!

WOCHENENDE

Bratkartoffeln mit Ei, Zwiebeln und Tomaten, am besten eignen sich hier die Restkartoffeln von dem Mittagessen vom Donnerstag.

Der letzte Tag sollte oft als Restetag verwendet werden, da schaut ihr am Besten nach, was noch da ist und werdet kreativ.

Beispiel: Kartoffelnreste und eine Sauce aus gebratenen Zwiebeln, Tomatenmark, Gewürze und Milch. Mit etwas Käse kann man daraus super überbackene Kartoffeln machen.

Und falls ihr noch mehr Sparrezept braucht, denkt auch an unser „Broke Kochbuch“. In dem Findet ihr über 60 Rezepte, die nicht viel kosten und zudem den ein oder anderen Spartipp. HAltet durch :-)) und habt natürlich auch Spaß am Sparen.



Das Buch findet ihr auf Amazon, Thalia, Weltbild, Hugendubel uvm.