

Mike's Mash - Papageieneintopf
Einkaufs- und Zubereitungsliste, ca. Mengen

	Zutaten	Menge	Einheit	Was tun damit?	Erledigt	Notizen	
1	Schwarze-Augen-Bohnen	1 - 12 = je 1 Tasse = ca. 250 ml		1 - 12 abspülen, 8 Stunden einweichen, mit ca. 2,5 cm Wasser bedeckt ca. 30 Minuten köcheln			
2	Wachtelbohnen						
3	Kidneybohnen						
4	Schwarze Bohnen						
5	Sojabohnen						
6	Weisse grosse Bohnen						
7	Erbsen grün getrocknet						
8	Erbsen gelb getrocknet						
9	Kichererbsen						
10	Wildreis						
11	Weizen						
12	Gerste						
13	Süsskartoffeln	3	Stück	13 - 14 kleinschneiden, zugeben, kochen			
14	Kartoffeln	4	Stück				
15	Bohnen grün gefroren	1500	g	15 - 18 evtl. etwas zerkleinern, zugeben			
16	Erbsen gefroren	1500	g				
17	Mais gefroren	1500	g				
18	Möhren gefroren	1500	g				
		Pos. 19 - 29		etwas zerkleinern, zugeben			
19	Äpfel	6	Stück				
20	Bananen	6	Stück				
21	Mango	1	Stück	schälen, ohne Kern			
22	Moosbeeren/cranberries oder Himbeeren	125	ml				
23	Orangen	4	Stück	schälen			
24	Papaya	2	Stück	schälen, mit Samen verwenden			
25	Petersilie frisch	250	g				
27	Tomaten	4	Stück				
28	Trauben grün	750	g				
29	Zucchini	3	Stück				
30	Alfalfa Pulver	60	ml	zugeben			
31	Algen pulverisiert	60	ml	zugeben			
32	Senfgrün (oder scharfe Keimlinge)	250	g	zugeben			
33	Sesamsamen	60	ml	zugeben			