

TISK

-Veggie Box-

Kochanleitung

Rote Beete Knödel
*Salzwasser im Topf einmal aufkochen,
Topf von der Kochfläsche nehmen,
Knödel 5 min im Wasser ziehen lassen*

Nussbutter
*in einem kleinen Topf erwärmen bis
die Butter flüssig ist*

Verzehrempfehlung

Frühstück
*Ihr Lieblings Joghurt
mit Granola*

Brotzeit
*Brot mit Sonnenblumenkern
Butter und Gewürzsalz, schwarze
Oliventapenade*

Mittagessen
*Weißer- Bohnen- Salat
mit Chilli, Knoblauch
und Kräutern*

Abendessen
*Rote Beete Knödel
mit Nussbutter
und Beilagensalat*

Tomaten Bulgur Salat

Snacks
Tisk Snack Chips

Süßes Ziwischendrin
*saftiger Brownie mit
gesalzenem Erdnuss- Karamel*

Dessert
*Vanille- Pannacotta
mit Eierlikör und Sauerkirschen*



Cooking Instructions

Beetroot dumplings
*heat saltwater in a pot,
take pot from the hob,
put dumplings in saltwater and let it brew for 5 mins*

Nut butter
*heat up in a small pot until butter
is liquid*

Consumption Recommendations

Breakfast
*Your favorite yoghurt
with Granola*

Bread Snack
*Bread with sunflower butter
and spices salt,
black olive tapenade*

Lunch
*White bean salad
with chilli, garlic
and herbs*

Dinner
*Beetroot dumpling
with nut butter
and side salad*

Tomatoes bulgur salad

Snacks
Tisk Snack Chips

Sweets inbetween
*Juicy brownie with salted
peanutbutter- caramel*

Dessert
*Vanilla- Pannacotta
with egg liquer and cherries*