

Einkaufsliste: Gemüse Pfanne mit Hähnchen und Basmatireis

200g Basmatireis

300g Hähnchenbrustfilet

Sojasoße

150g Champignons

200g Zucchini

2 rote Paprikaschoten

4 Frühlingszwiebeln

eine halbe rote Chilischote

das sollten Sie schon zu Hause haben, ansonsten bitte mit einkaufen:

Olivenöl

Salz und Pfeffer

2 Knoblauchzehen

Gemüsebrühe

Kosten bei uns in einem Discounter:

etwa: 7 Euro (ohne Olivenöl, Gemüsebrühe, Sojasoße und Knoblauch)

Impressum:

Impressum: Autor: Rebecca Stubenrauch

youpharm – Versandapotheke der Buschdorfer Apotheke V.i.S.d.P.: Cornelius Schwandt e.K.

Inhaber: Cornelius Schwandt

Friedlandstr. 9

53117 Bonn

Deutschland

Tel.: 0228-555820

Fax: 0228-5558255

E-Mail: buschdorfer-apotheke@gmx.net