

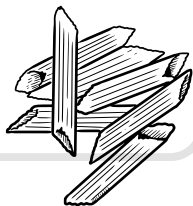
Einfach, schnell, gesund und lecker kochen

Der Koch-Baukasten für Familien

1. Basis

Wähle 1 Komponente
für Sättigung & Struktur:

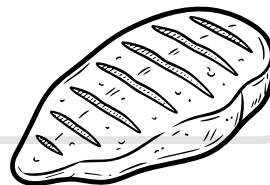
- ☐ Nudeln oder Gnocchi, trocken oder frisch
- ☐ Fertige Pinsa-Böden / Polenta, Pizzateig
- ☐ Tortillas/ Wraps / Piadina aus der Pfanne



2. Gemüse & Protein

Wähle 1-2 Komponenten
für Nährstoffe & Geschmack:

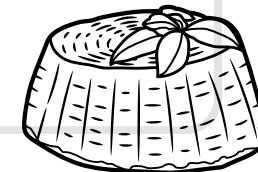
- ☐ Zucchini, Erbsen, Paprika, getrocknete Tomaten
- ☐ Feta, Mozzarella, Salsiccia, Hähnchenbrust, Kichererbsen



3. Sauce & Finish

Wähle 1 Komponente
für Aroma & Textur:

- ☐ Pesto aus dem Vorrat, grün oder rot
- ☐ Passierte Tomaten, frische oder getrocknete Kräuter
- ☐ Ricotta, Parmesan, frischer Rucola & Pinienkerne



Lust auf mehr italienische Alltags-Retter und Blitzrezepte?
Gibt's auf soisstitalien.de

so isst
Italien