

Einkaufsliste: Aphrodisierendes Dinner

Für unseren Spinatsalat brauchen wir:

- 200 g frischer Spinat
- 1 reife Avocado
- 1 Granatapfel
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone

Für unser Bananendessert benötigen wir:

- 2 Reife Bananen
- 250 gr. Frische Erdbeeren
- 50 gr. Gemischte Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse, Cashewnüsse)
- Zimt
- Honig oder Ahornsirup (optional)
- Kokos-Joghurt oder Kokos- Vanilleeis

Und für unser Safran-Spargel-Risotto werden folgende Zutaten benötigt:

- Arborio-Reis (oder ein anderer Risotto-Reis)
- Gemüsebrühe
- Safranfäden
- grüner Spargel, 375 gr.
- Zwiebel
- Knoblauch
- Weißwein (optional)
- Parmesan-Käse
- Butter

Bitte stelle sicher, dass du alle Zutaten in Bioqualität hast, um diese köstlichen Gerichte zuzubereiten.
Viel Spaß beim Kochen!