

Courses faite chez :

- Marcel & fils bio
- Koro
- + Dans mes placards

LISTE

DE COURSES

ÉPICERIE SUCRÉE

- ☐ Farine de riz fine : 640 g → 4,79 €
- ☐ Féculé de maïs : 230 g → 0,92 €
- ☐ Féculé de pomme de terre : 95 g → 1,06 €
- ☐ Levure (sans gluten) : 40 g → 0,99 €
- ☐ Miel : 235 g → 2,82 €
- ☐ Huile de tournesol : 112 g → 0,28 €
- ☐ Chocolat noir 75 % : 170 g → 5,05 €
- ☐ Pépites de chocolat : 145 g → 3,61 €

Total : 48,97 €

Les prix indiqués pour chaque ingrédient sont calculés au gramme utilisé dans chacune des recettes, afin d'obtenir le coût exact de ce meal prep.

RAYON FRAIS

- ☐ Œufs : 14 → 4,90 €
- ☐ Lait entier : 1 L → 1,27 €
- ☐ Beurre doux : 165 g → 1,49 €
- ☐ Skyr : 300 g → 1,35 €

KORO Lien cliquable

- ☐ Sirop d'érable : 70 g → 1,05 €
- ☐ Sucre de coco : 60 g → 0,60 €
- ☐ Compote de pomme : 540g → 2,70€
- ☐ Huile de coco : 70 g → 0,63 €
- ☐ Extrait de vanille : 8 CAC → 1,60 €
- ☐ Fleur de sel / Sel fin : 15 g → 0,15 €
- ☐ Cacao en poudre : 92 g → 0,92 €
- ☐ Amandes hachées : 180 g → 2,70 €
- ☐ Noisettes hachées : 180 g → 3,24 €
- ☐ Poudre d'amande : 230 g → 3,22 €
- ☐ Noix de coco râpée : 70 g → 0,49 €
- ☐ Féculé de tapioca : 165 g → 0,90 €
- ☐ Flocons d'avoine : 560 g → 2,24 €

-5% sur le site Koro

Code : POGGIOLI5