



# FAUSTFORMEL System

## Faustformel Regenbogen-Bingo Frühling

Datum: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

Heidelbeeren**	Gurke*	Stangensellerie*	Tomate	Karotte*	Kartoffel*	Karfiol/Blumenkohl*	Knollensellerie*
Brombeeren**	Zucchini	Erbsenschoten	Paprika	Kürbis*	Mais**	Zwiebel*	Chicoree*
Rotkraut*	Brokkoli*	frische Kräuter	Himbeeren**	Orange	Mandarine	Knoblauch*	Kohlrabi*
Rote Rüben*	Spinat*	Blattsalat*	Erdbeeren*	Mango	Zitrone	Chinakohl*	Pastinake*
Melanzani/Aubergine*	Vogelsalat/Feldsalat*	Sprossen	Radieschen*	Papaya	Ananas	Weißkraut*	Apfel*
Weintrauben	Mangold*	Paprika	Granatapfel	Kaki	Süßkartoffel	Champignons*	Banane
?	Wirsing/Grünkohl*	Avocado	rote Zwiebel*	Paprika	?	Lauch*	Frühlingszwiebel*
	Fisolen/grüne Bohnen	Kiwi	?			Birne	Fenchel*
	Romanesco	Weintrauben				Rettich*	Spargel weiß*
	Kohlsprossen/Rosenkohl	Spargel grün				Topinambur*	?

Gesamt

\*regional \*\*Tiefkühlware  
\*\*zu dieser Jahreszeit Tiefkühlware bevorzugen