

Wocheneinkaufsliste



Das sollten Sie daheim haben:

- Bratöl
- Olivenöl
- Kokosöl
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- Gemüsebrühe (Pulver)
- Italienische Kräuter
- Salatkräuter
- Salz
- Muskatnuss
- Currypulver
- Zimt
- Rohrohrzucker
- Zucker
- Weizenmehl (Type 405)

Obst & Gemüse:

- 2 Zitronen
- 1 süßer Apfel (z. Bsp. Gala)
- 1 Rote Paprika (155 g)
- 1 Gelbe Paprika (155 g)
- 1 kleine Zucchini (150 g)
- 2 Avocados (450 g)
- 3 Frühlingszwiebeln (90 g)
- 1 Romana-Salatherz (80 g)
- 380 g Rotkohl
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 600 g Brokkoli
- 500 g Karotten
- 5 große Champignons (ca. 200 g)
- 6 Bananen
- 1 Handvoll Minze (22 g)
- 0,50 Bund Koriander (30 g)
- 30 g gemischte Kräuter
- 0,50 Limette (75 g)
- 300 g Austernpilze
- 4 Zehen Knoblauch
- 1900 g festkochende Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 1 Chili / Peperoni

Aus der Bäckerei:

- 8 Scheiben Roggenvollkornbrot
- 1 Eiweißbrot

Aus der Tiefkühltruhe:

- 300 g Erbsen
- 900 g Gemüsepfanne Asia

Aus dem Kühlregal:

- 800 g Tofu (natur)
- 400g Seidentofu
- 200g Rächertofu
- 1000 g Soja-Quarkalternative
- 100 g Frischcreme (vegan)
- 1 Pck. Sonnenblumenhack (76 g)
- 180 g Margarine
- 1 Pck. veganer geriebener Käse
- 250 ml Sojacreme Cuisine

*bei Konserven ist das Abtropfgewicht angegeben.



Wocheneinkaufsliste



Aus dem Regal:

- 150 ml Barista Erbse Drink
- 100 ml Reisdink
- 4 EL Sojadrink
- 150 ml Mandeldrink
- 400 ml Haferdrink
- 150 g braunes Mandelmus
- 310 g Erdnusscreme Crunchy
- 60 g Agavendicksaft
- 11 EL Ahornsirup
- 1,5 EL Dattelsirup
- 5 TL Thai-Curry-Paste
- 13 EL Shoyu-Sojasauce (210 ml)
- 250 g Mie-Nudeln
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Misopaste
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 150g Walnusskerne
- 200 g Haselnusskerne
- 200 g geröstete u. gesalzene Cashews
- 2 EL ungeschälter Sesam (20 g)
- 200 g Haferflocken Großblatt
- 60 g Haferflocken Feinblatt
- 5 g Instant-Espresso
- 250 g Dinkelmehl Type 630
- 2 TL Reinweinstein-Backpulver
- 2 TL gemahlene Bourbonvanille
- 2 EL Kakao (schwach entölt)
- 4 EL geschroteter Leinsamen (40 g)
- 250 g Rote Linsen
- 6 EL Hefeflocken (120 g)
- 120 g Salsa-Sauce
- 6 Tortilla-Wraps
- 8 Scheiben Dinkel-Zwieback
- 2 Naan-Brote
- 225 g Basmatireis
- 80 g Quinoa
- 100 g feine Sojaschnetzel
- 30g Röstzwiebeln
- 1 TL Ras el Hanout Gewürz
- 2 TL Kala Namak (Schwefelsalz, 10 g)
- 1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- 2 TL Kurkuma
- 1 Pck. Lasagneblätter
- 500 g Spaghetti
- 200 g Dinkel-Vollkorn-Bandnudeln
- 1700 g passierte Tomaten
- 4 EL Tomatenmark (60 g)
- 420 g Apfelmark
- 1 EL Apfelessig
- 400 g Jackfrucht (Konserve)
- 200 g schwarze Bohnen (Konserve)
- 40 g getrocknete Tomaten
- 12g Kapern

*bei Konserven ist das Abtropfgewicht angegeben.

