

EINKAUFSLISTE FÜR DIE 1. WOCH

GEWÜRZE

Salz & Pfeffer
Chili
Paprika edelsüß
Koriander
Kreuzkümmel
Kurkuma
Limettenblatt
Muskatnuss
Gemüsebrühe
Safran
Zimtstangen

NÜSSE / KERNE

140 g Cashewnüsse
3 EL Chia Samen
50 g gehackte Walnüsse
50 g gemahlene Mandeln
20 g Mandeln
5 TL weißer Sesam
1 TL schwarzer Sesam

BASICS

Backpulver
Dinkelmehl
frische Hefe
Olivenöl
Sesamöl
Sonnenblumenöl

DOSEN / KONSERVEN

70 g Artischocken
400 g geschälte Tomaten (Dose)
110 g getrocknete Tomaten
1 Dose Kichererbsen
0,5 Dose Kidneybohnen
200 ml Kokosmilch
25 g Mais (Dose)
75 g Oliven
400 g Tomatenpüree

FRISCHE KRÄUTER

Basilikum
Petersilie
Rosmarin

OBST / GEMÜSE

2	Stück	Avocado
0,5	Stück	Banane
3		Basilikumstängel
10	g	Blattspinat
1	Stück	Blumenkohl
340	g	Champignons
1	Stück	Chilischote
220	g	Cocktailtomaten
150	g	TK Erdbeeren / Beeren
1	Stück	Frühlingszwiebel
0,5	Stück	gelbe Paprika
1	Stück	rote Paprika
1	Stück	Gurke
500	g	Karotten
800	g	Kartoffeln
0,5	Stück	Ingwerknolle
4,5	Zehen	Knoblauch
0,5	Stück	Kohlrabi
1	Stück	Romanosalat
2	Stück	Limetten
0,5	Bund	Radieschen
2,5	Stück	Schalotten
1	Stück	Süßkartoffel
150	g	Tiefkühl-Erbesen
240	g	Tomaten
50	g	vorgegarte Maronen
3	Stück	Bio Zitronen
1	Stück	Zucchini
4	Stück	Zwiebeln

SONSTIGES

5	EL	Haferflocken
70	g	Pinienkerne
100	g	Quinoa
300	g	Risottoreis
315	ml	Mandeldrink
150	g	Margarine
1	TL	Rote Currypaste
210	g	rote Linsen
50	g	Sesam
1,5	Pack	Simply V Genießerscheiben Natur
0,5	Pack	Simply V Genießerscheiben Kräuter
2,5	Pack	Simply V Reibegenuss
3,5	Pack	Simply V Streichgenuss Natur
2,5	Pack	Simply V Streichgenuss Kräuter
2,5	Pack	Simply V Streichgenuss Bunte Paprika
200	g	Spaghetti
5	g	Süßlupinenmehl
1	EL	Tahin
150	g	Tomatenmark
4	Stück	Tortillas
0,5	Stück	Vanilleschote
1	Pack	Vanillezucker
100	g	Parmesan-Alternative
125	g	weißes Mandelmus
100	ml	Weißwein trocken