

EINKAUFSLISTE FÜR DIE 2. WOCH

GEWÜRZE

Salz & Pfeffer
Chili
Curry
Gemüsebrühe
geräuchertes Paprikapulver
Paprika edelsüß
getrocknete Kräuter
Knoblauch
Koriander
Kreuzkümmel
Kümmel
Kurkuma
Limettenblätter
Muskat
Safran
Zimt

FRISCHE KRÄUTER

Basilikum
Koriander
Minze
Petersilienblätter
Schnittlauch
Thymian

BASICS

Backpulver
Balsamicoessig
Dinkelvollkornmehl
Dinkelmehl Typ 630
Haferflocken
Olivenöl
Sonnenblumenöl
Senf
Stärke
Trockenhefe
Weizenmehl

DOSEN / KONSERVEN

100	g	gehackte Tomaten
420	g	Kichererbsen
1,5	Dosen	Mais
50	g	Oliven
80	g	Schwarze Bohnen (Dose)
200	g	Schwarzwurzeln

OBST / GEMÜSE

150	g	Ananas
1		Avocado
100	g	Blaubeeren
500	g	Broccoli
150	g	Champignons
200	g	Cocktailtomaten
2	EL	Cranberries
200	g	Erbsen tiefgefroren
200	g	Erdbeere tiefgefroren
1	Bund	Frühlingszwiebeln
3,5	Stück	Gemüsepaprika
1	Stück	Gurke
900	g	Hokkaido- Kürbis
1	Stück	Ingwerknolle
1	Stück	Karotte
2	kg	Kartoffeln (festkochend)
1	Stück	Limette
150	g	Mango
43	g	Meerrettich
1	Stück	rote Chilischote
1	g	Rote Rübe vorgegart
1	Stück	Rote Zwiebel
2	Bund	Rucola
	Etw.	Salat
2	Stück	Schalotten
300	g	Tomaten
100	g	Weintrauben
3,5		Zitronen
2	Stück	Zucchini
200	g	Zuckererbsen
9		Zwiebeln

SONSTIGES

50	g	Agavendicksaft
1	Pack	Blätterteig
4		Brötchen
1	Pack	Falafelmischung
400	g	Flammkuchenteig
2	TL	Gelbe Currypaste
10	g	gemahlene Haselnüsse
50	ml	Hafer Cuisine
5	g	Kokosflocken
400	ml	Kokosmilch
150	g	Lasagneplatten
1,2	l	Mandeldrink
25	g	Margarine
2	EL	Mango-Chutney
250	g	Quinoa
200	g	Räuchertofu
250	ml	Reisdrink
300	g	Risottoreis
40	g	Sesam
1	EL	Sesamöl
3,5	Pack	Simply V Genießerscheiben Würzig
1,2	Pack	Simply V Reibegenuss
8	Pack	Simply V Streichgenuss Natur
3,5	Pack	Simply V Streichgenuss Bunte Paprika
4,5	Pack	Simply V Streichgenuss Kräuter
100	g	Sojajoghurt
20	g	Sojamehl
1	EL	Sojasauce
60	g	Sonnenblumenkerne
1	EL	Tahin
4	Scheiben	Toastbrot
2	Stück	Tortillas aus Weizenmehl
1	Stück	Vanilleschote
250	ml	Vanille-Sojadrink
60	g	Walnüsse
50	ml	Weißwein trocken