

EINKAUFLISTE

für die vegane Woche

GEMÜSE

- 1 kg mehligere Erdäpfel
- 1 kg festkochende Erdäpfel
- Süßkartoffeln
- 2 Stangen Sellerie
- 4 Bund Bärlauch
- 2 kg Zwiebel
- 1 Bund Knoblauchzehe
- 2 Fenchelknollen
- 1 großer Kopf Weißkraut
- 2 Gläser Kichererbsen
- 3 kleine Rhonen
- 1 Stange Lauch
- Karotten
- Champignons bzw. diverse Pilze
- Kren
- 250 dag gekochte Käferbohnen
- 1 Bund Radieschen
- 1 kleine Tasse gekochter gelber Linsen

MILCHALTERNATIVEN

- Haferdrink oder
- Cashewdrink oder
- Reiskorn oder
- Mandeldrink
- 2 Pkg. Hafer- oder Sojajoghurt
- 1 Pkg. vegane Margarine

GETREIDE

- Nudeln ohne Ei
- Reis
- Risottoreis
- Mehl, welches du bevorzugst
- Polenta
- Brot

OBST

- säuerliche Äpfel
- Zitronen
- Obst nach Belieben als Jause

GEWÜRZE

- Salz
- Pfeffer weiß, schwarz & rosa
- Petersilie
- Schnittlauch
- Basilikum
- Majoran
- Thymian
- Paprikapulver edelsüß
- 2 Kurkumawurzeln
- Liebstöckel
- Koriandersamen & Koriandergrün
- Kresse
- Gänseblümchen

EXTRAS

- Olivenöl
- Kürbiskernöl
- Gemüsebrühe
- Paradeisermark
- Paradeiser im Glas
- Paradeiser als Polpa
- Agavendicksaft
- Cashewkerne
- Balsamicoessig
- Apfelessig
- Weißwein
- Reiswein
- Apfelsaft