

# EINKAUFLISTE

für die vegane Woche

## GEMÜSE

- 2 Kohlrabi
- 1 mittlerer Bier-Rettich
- 1 Glas Kidneybohnen
- 1 Glas weiße Bohnen
- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Glas Mais
- 1 rote Zwiebel
- Stangensellerie
- Knoblauch

## MILCHALTERNATIVEN

- Haferdrink oder
- Cashewdrink oder
- Reisdink oder
- Mandeldrink
- 2 Pkg. Hafer- oder Sojacuisine
- 1 Pkg. vegane Margarine

## GETREIDE

- 1 Packung Tortilla Chips oder Reis

## OBST

- 1 Granatapfel
- 1 Zitrone
- Obst nach Belieben als Jause

## GEWÜRZE

- Salz
- Pfeffer schwarz
- Petersilie
- Schnittlauch
- Dill
- Brunnenkresse
- Kresse
- Gänseblümchen
- Veilchen
- Paprikapulver scharf

## EXTRAS

- Olivenöl
- Gemüsebrühe
- Paradiesmark
- Paradeiser im Glas
- Paradeiser als Polpa
- Haselnusskerne
- Chili-Paste