

# EINKAUFLISTE

für die getreidefreie Woche

## GEMÜSE

- Mangold
- Weißkraut
- Zwiebel
- Knoblauch
- Knoblauchsprossen
- Erdäpfel
- Aubergine
- Zucchini
- Rote, grüne & gelbe Paprika
- Fleischparadeiser
- Cocktailparadeiser
- Berglinsen
- Karotten
- Kohlrabi
- Rhonen
- Eierschwammerl oder Champignons

## MILCHALTERNATIVEN

- vegane Margarine
- Kokosmilchjoghurt
- Hafercuisine
- Sojacuisine
- Reiscuisine

## GETREIDE

- Haferflocken
- Risottoreis
- Paleo-Brot Mandel, Hirse & Paradeis-Basilikum von SMART BREAD
- Crunchy Slides Paleo Mandel von SMART BREAD
- Reisbrot (Bäckerei Waldherr)
- Maisnudeln, Buchweizennudeln, Rhonennudeln, Rote-Linsen-Nudeln

## OBST

- säuerliche Äpfel
- Beeren der Saison
- Zitronen
- Orangen
- Ananas
- Obst nach Belieben als Jause

## GEWÜRZE & WILDKRÄUTER

- Schnittlauch
- Kapuzinerkresse
- Schafgarbe
- Gundelrebe
- Essbare Blüten
- Salz
- Pfeffer
- Tabasco
- Thymian
- Rosmarin
- Oregano
- Majoran
- Basilikum
- Gemüsebrühe
- Zitronengras
- Curry-Mischung

## EXTRAS

- Sonnenblumenkerne
- Nuss-Mix
- Aprikosenkernmus mit Mandelmus
- Mandelblättchen
- Olivenöl
- 4 Eier
- Senf mittelscharf
- Weißwein