

EINKAUFLISTE

für die vegane Woche

GEMÜSE

- 2 kg Erdäpfel, festkochend
- 2 kg Süßkartoffeln
- 1 kg Karotten, orange & violette
- 1 Kopf Wirsing-Kohl
- 1 Kopf Rotkraut
- 2 Bund Bärlauch
- 1 Bund Radieschen
- 1 kg rote & weiße Zwiebeln
- 1 Stück Rohne
- 1 Stück Kohlrabi
- 1 kleine Zucchini
- 1 Pkg. Champignon
- Knoblauch
- Kastanien, gegart
- Diverse grüne Blattsalate

MILCHALTERNATIVEN

- Haferdrink oder
- Cashewdrink oder
- Mandeldrink
- Kokosmilch
- 2 Pkg. Hafer- oder Sojacuisine
- 1 Pkg. vegane Margarine
- Veganer Käse
- 1 Becher Mandel-Joghurt

GETREIDE

- 1 Pkg. Risotto-Reis
- 1 Pkg. Rohnen-Nudeln
- 1 Pkg. Berglinsen
- Reismehl & Buchweizenmehl
- Backpulver
- Tempeh (mariniert)

OBST

- 2 Äpfel
- 1 Zitrone & 2 Orangen
- 1 kleine Ananas
- 3 Feigen
- Sanddornfruchtfleischöl

GEWÜRZE

- Salz, Rosensalz
- Pfeffer schwarz
- Petersilie
- Schnittlauch
- Koriandergrün
- Muskatnuss, Zimt, Kümmel
- Currypulver
- Galgant (Hildegard v. Bingen)
- Oregano & Majoran
- Paprikapulver scharf
- 1 Stück Ingwer
- 2 Stängel Zitronengras
- Senf, mittelscharf
- Tonkabohne
- Vanilleschote

EXTRAS

- Olivenöl & Sonnenblumenöl & Kokosöl
- Gemüsebrühe
- Balsamicoessig
- Weißwein & Rotwein
- Haselnusskerne,
- Cashewkerne
- Pinienkerne
- Hefeflocken
- Kokosblüten-Sirup
- Ätherisches Zitronenöl (optional)