

Meine Einkaufsliste für die vegane Woche

Obst, Gemüse, Kräuter & Eier

- 6 kleine Bananen
- 3 Bio-Orangen
- 2 Bio-Zitronen
- 5 Bio-Limetten
- 1 Bio-Clementine
- 1 Kiwi
- 3 Mangos
- 125 g Heidelbeeren
- 600 g Beeren
- 2 Granatäpfel
- 225 g Baby-Spinat
- 800 g + 3 Möhren
- 3 gelbe Paprikaschoten
- 5,5 rote Paprikaschoten
- 0,5 Salatgurke
- 200 g Champignons
- 350 g Cocktailtomaten
- 3 Tomaten
- 1 kg Brokkoli
- 1 Aubergine
- 4 Zucchini
- 2 Avocados
- 1 Bund + 10 Frühlingszwiebeln
- 2 Stangen Sellerie
- 200 g Weißkohl
- 1,5 kg Rotkohl
- 1 kg Bio-Hokkaido (vorbereitet gewogen)
- 1,05 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 8 Zwiebeln
- 15 Knoblauchzehen
- 1 Stck. Kurkuma (ca. 1 cm)
- 5 Stck. Ingwer (ca. 2 cm)
- 0,5 Chilischote
- 2 Pck. + 4 Stängel Koriander
- 5 Stängel Thymian
- 1 Topf Basilikum
- 5 Stängel Majoran
- 1 Bund + 1 Topf Schnittlauch
- 4 Stängel glatte Petersilie

Nusskerne, Saaten und Trockenfrüchte

- 200 g Nusskerne (z.B. Walnuss-, Mandel-, Haselnusskerne)
- 2 El Haselnusskerne
- 250 g Cashewkerne
- 50 g Erdnusskerne
- 2 Handvoll Erdnüsse (geröstet, gesalzen)
- 20 g Mandeln (gemahlen)
- 2 El Sesam
- 50 g Kürbiskerne
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Studentenfutter
- 50 g Cranberries (getrocknet)
- 100 g getrocknete Mango
- 100 g Datteln (entsteint)
- 100 g Pflaumen (getrocknet)

Konserven

- 425 g weiße Bohnen (Glas)
- 750 g Kichererbsen (Dose)
- 850 g Kidneybohnen (Dose)
- 300 g Mais (Dose)
- 8 Kapernäpfel (Glas)
- 40 g halbtrocknete Tomaten (Glas)
- 500 g passierte Tomaten (Dose/Glas)
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 El Tomatenmark
- 800 ml Kokosmilch (Dose)

Trockensortiment

- 300 g Mie-Nudeln
- 12 Stck. Lasagneblätter
- 150 g Basmatireis
- 50 g Basmatireis (vorgegart)
- 200 g Quinoa
- 200 g Pardina-Linsen
- 400 g rote Linsen
- 50 g Hartweizengrieß
- 150 g Grünkern

Notizen

tegut...

gute Lebensmittel

Meine Einkaufsliste für die vegane Woche

Gewürze, Essig & Öl

- 2,95 l Gemüsebrühe
- 1 Tl Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer (aus der Mühle)
- 0,5 Tl Vanille (gemahlen)
- 1 Tl Zimt
- 0,5 Tl Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 Prise Chilipulver
- 2 Tl Kräuter der Provence
- 2 Tl italienische Kräuter
- 1 El Currypulver
- 3 Tl Schwarzkümmel
- 1 Tl Chilipulver
- 2 El Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 3 El Weißweinessig
- 3 El Balsamico
- 1 El Öl
- 4 El Bratöl
- 19 El Rapsöl
- 6 El Pflanzenöl
- 16 El Olivenöl
- 3 El Erdnussöl
- 2 El Kürbiskernöl
- 8 El Sesamöl
- 4 El Sonnenblumenöl

Saucen, Aufstriche, Senf & Marinaden

- 2 Tl Sambal Oelek
- 17 El Sojasauce
- 3 Tl Currypaste
- 1 El körniger Senf

Backzutaten

- Zucker
- 2 El + 2 Tl brauner Zucker
- 20 g Zartbitterschokolade (vegan)
- 5 El Kokoschips (oder Kokosflocken)
- 2 El + 2 Tl Kakao
- 4 El + 3,5 Tl Zitronensaft
- 180 g + 13 El Haferflocken (zart)
- 3 El Hirseflocken
- 3 El Mehl
- 100 g + 2 El Roggenmehl (Type 997)
- 580 g Dinkelmehl (Type 630)

Getreide/Nuss-Drinks, Aufstriche & Süßungsmittel

- 680 ml Mandeldrink
- 650 ml Haferdrink
- 6 El Mandelmus
- 1 El Erdnussbutter
- 2 El + 2 Tl Ahornsirup
- 3 El Agavendicksaft
- 200 g Nuss-Tofu
- 200 g Jackfruit (vorgegart, z.B. Lotao)

Frische Kühlung

- 1 Pck. Pizzateig (Kühlregal)
- 800 g Kokos Natur (z.B. Alnatura)
- 100 g Reibegenuss (z.B. von Simply V)
- 200 g Tofu
- 10 g + 0,5 Würfel frische Hefe

Tiefkühlung

- 200 g junge Erbsen (tiefgekühlt)
- 400 g Grüne-Sauce-Kräuter

Notizen

tegut...

gute Lebensmittel