

Einkaufsliste - 1 Person - 2. Woche: Tag 1-3

GEMÜSE

- 400 gr Süsskartoffeln
- 400 gr Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Avocado
- 200 gr frischer Blattspinat
- 75 gr Cherrytomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 180 gr Möhren
- 1 Stück Ingwer (ca. 50 gr)
- 1 Staudensellerie Strunk
- 2 kleine Stangen Porree / Lauchstange
- 1 rote Chilischote
- 1 Zucchini (ca. 100 gr)
- 50 Gramm Zuckerschoten
- 1 rote Paprika
- 180 gr Brokkoli
- 1 Gurke
- 100 gr frische Rote Beete Knollen
- ½ Knolle Knoblauch

Für alle, die Säfte herstellen:

- 3 Gurken **oder** 3 Staudensellerie zusätzlich

OBST

- 3 Limetten
- 1 Orange
- 60 gr frische Blaubeeren
- 1 Banane
- 20 gr frische Erdbeeren
- 2 Äpfel
- 1 Birnen
- 1 grüne Kiwi
- 2 Zitronen (+ 1 Bio Zitrone)
- 60 gr frische Himbeeren

Für alle ohne Entsafter:

- 1,5 Zitronen zusätzlich

KRÄUTER

- 1 Bund Koriander
- ½ Bund Thymian
- 1 Bund Basilikum
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Minze

AUS DER TIEFKÜHLTRUHE

- 20 gr gefrorene Blaubeeren (*sollte noch da sein von der 1. Woche*)
- 115 gr gefrorene Mango
- 130 gr gefrorener Grünkohl

AUS DER KÜHLTHEKE

- 125 gr. Soja/Kokosjoghurt

AUS DEM REGAL

- Olivenöl (Du brauchst 9 EL)
- 120 gr. Quinoa zum Kochen
- Gemüsebrühe (Pulver, am besten ohne Hefeextrakt)
- Kurkumapulver
- Zimtpulver
- Kreuzkümmelpulver
- Zwiebelpulver
- 250 ml Kokosmilch (gerne fettreduziert)
- Mandelmilch (400 ml) (ungesüsst), alternativ: Hafermilch
- 80 gr Feine Haferflocken
- 20 gr Geschroteter Leinsamen
- 30 gr. Gepoppter Amaranth (den gibt es zBsp bei DM)
- 10 gr Kokosflocken
- 220 gr. Kichererbsen aus dem Glas (Abtropfgewicht)
- 125 gr. Weisse Bohnen, vorgekocht, Glas
- Sojasauce (gerne salzreduziert)
- Ahornsirup (1 EL)
- Tahini/Sesampaste (gibt es beim Türken)
- Dijonsenf (grob)
- 10 Stck. Oliven entkernt (grün/schwarz gemischt)
- Harissapaste (gibt es beim Türken) *alternativ Chilliflocken verwenden*
- Ahornsirup

Das sollte alles noch da sein von Woche 1:

- Kokosöl im Glas (sollte noch da sein)*
- Chilliflocken (sollte noch da sein)*
- 40 gr Sonnenblumenkerne (sollte noch da sein)*
- 10 gr Cashewnüsse (sollte noch da sein)*
- 15 gr Mandelsplitter (sollte noch da sein)*
- 15 gr Walnüsse (sollte noch da sein)*
- 10 gr Sesamsamen (sollte noch da sein)*

OPTIONAL

- Gerstengraspulver & Spirulinapulver für Smoothies
- 400 ml. Kokoswasser für Smoothies
- Malzkaffee (1 TL)
- Edamamekerne (30 gr) (Glas oder gefroren)