

Einkaufsliste - 1 Person - 2. Woche: Tag 4-7

GEMÜSE

- 125 gr Hokkaido Kürbis
- 530 gr Kartoffeln
- 3 gelbe Zwiebeln
- ½ Avocado (sollte noch da sein)
- 50 gr Champignons
- 180 gr frischer Blattspinat
- 90 gr Cherrytomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Möhre
- ½ Knolle Knoblauch
- 50 gr Tomaten
- 1 Stück Ingwer (ca. 80 gr)
- 2 Staudensellerie Stangen
- 1 rote Chilischote
- 360 gr. Zucchini (*½ sollte noch da sein*)
- 60 gr Zuckerschoten
- ½ gelbe Paprika & 1 rote Paprika
- 1 Bund Radieschen
- 175 gr Brokkoli
- 60 gr Feldsalat
- 60 gr Radicchio Salat

Für alle, die Säfte herstellen:

- 4 Gurken **oder** 4 Staudensellerie zusätzlich

OBST

- 7 Limetten
- 3 Orangen (+ 1 Bio Orange)
- 1 Zitrone (+ 1 Bio Zitrone)
- 90 gr frische Blaubeeren
- 50 gr frische Himbeeren
- 2 Bananen
- 1 kleine Mango
- 3 Äpfel
- 1 kleiner Granatapfel
- 1 Birne
- 1 Kiwi grün

Für alle ohne Entsafter:

- 2 Zitronen zusätzlich

KRÄUTER

- 1,5 Bündel Koriander
- ½ Bund Thymian
- 1,5 Bündel Basilikum
- 1,5 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Minze
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Dill
- ½ Bund Salbei

AUS DER TIEFKÜHLTRUHE

- gefrorene Blaubeeren (80 gr) (sollte noch da sein)*
- gefrorene Mango (150 gr)
- gefrorene Erbsen (500 gr)
- gefrorene Himbeeren (80 gr)
- geforener Grünkohl (80 gr)

AUS DER KÜHLTHEKE

- Soja/Kokosjoghurt (135 gr) (sollte noch da sein)*
- Veganer Parmesan (SimplyV, Edeka, Rewe)
- Tofu (gerne Bio, 100 gr)

AUS DEM REGAL

- Sesamöl (geröstet) (4 EL)
- Reissessig (2 TL) alternativ: Balsamicoessig, hell, Apfelessig
- Kakaopulver ungesüsst (1 EL)
- Kaffeepulver (1 TL)
- Kokosmilch (gerne fettreduziert) (150 ml)
- Chiasamen (30 gr)
- Mandeln (30 gr)
- Mandelsplitter (15 gr)
- Pinienkerne (50 gr)
- Getrocknete Datteln (kleinste Packung)
- Getrocknete Pflaumen (kleinste Packung)
- Passierte Tomaten (200-300 ml)
- Linsen, vorgekocht, Glas (120 gr Abtropfgewicht)
- Speisestärke (oder alternative Saucenbinder)
- Yasmin Reis (60 gr)
- Glutenfreies Vollkornbrot (Bsp: Buchweizen, Marke Schär, DM)
- Glutenfreie Nudeln (Bsp: Linsennudeln von DM)
- Getrocknete Tomaten
- Asiatische Reismudeln (50 gr)

OPTIONAL

- Gerstengraspulver & Spirulinapulver, Kokoswasser für Smoothies

Das solltest Du bereits gekauft und noch übrig haben:

- Kokosöl im Glas (sollte noch da sein)*
- Chiliflocken (sollte noch da sein)*
- Oivenöl (sollte noch da sein)*
- Gemüsebrühe (5 TL) (sollte noch da sein)*
- Zimtpulver (1/2 TL) (sollte noch da sein)*
- Geschroteter Leinsamen (25 gr) (sollte noch da sein)*
- Walnüsse (30 gr) (sollte noch da sein)*
- Cashewnüsse (30 gr) (sollte noch da sein)*
- Mandelmilch (100 ml) (ungesüsst) (sollte noch da sein)*
- Sonnenblumenkerne (45 gr) (sollte noch da sein)*
- Feine Haferflocken (220 gr) (sollte noch da sein)*
- Sesamsamen, schwarz (60 gr) (sollte noch da sein)*
- Sesamsamen, weiß (30 gr) (sollte noch da sein)*
- Sojasauce (salzreduziert) (4 EL) (sollte noch da sein)*
- Tahini (Sesampaste) (6 TL) (sollte noch da sein)*
- Dijonsenf (grob) (1 TL) (sollte noch da sein)*
- 7 Oliven (grün/schwarz gemischt) (sollte noch da sein)*
- Ahornsirup (4 EL) (sollte noch da sein)*
- Kokosflocken (10 gr) (sollte noch da sein)*