

Einkaufsliste - 2 Personen - 2. Woche: Tag 4-7

GEMÜSE

- ☐ 250 gr Hokkaido Kürbis
- ☐ 1 kg Kartoffeln
- ☐ 5 gelbe Zwiebeln
- ☐ 1 Avocado
- ☐ 100 gr Champignons
- ☐ 360 gr frischer Blattspinat
- ☐ 180 gr Cherrytomaten
- ☐ 4 Frühlingszwiebeln
- ☐ 2 Möhren
- ☐ 1 Knolle Knoblauch
- ☐ 1 grosse Tomate
- ☐ 60 gr Ingwer
- ☐ 4 Staudensellerie Stangen
- ☐ 2 rote Chilischoten
- ☐ 700 gr Zucchini
- ☐ 100 gr Zuckerschoten
- ☐ 1 gelbe Paprika & 2 rote Paprika
- ☐ 2 Bündel Radieschen
- ☐ 350 gr Brokkoli
- ☐ 150 gr Feldsalat
- ☐ 150 gr Radicchio Salat

Für alle, die Säfte herstellen:

- ☐ 8 Gurken **oder** 8 Staudensellerie zusätzlich

OBST

- ☐ 13 Limetten
- ☐ 4 Orangen (+ 1 Bio Orange)
- ☐ 1 Zitrone (+ 1 Bio Zitrone)
- ☐ 180 gr frische Blaubeeren
- ☐ 80 gr frische Himbeeren
- ☐ 1 Mango
- ☐ 4 Äpfel
- ☐ 1 kleiner Granatapfel
- ☐ 2 Birnen
- ☐ 2 grüne Kiwis
- ☐ 4 Bananen

Für alle ohne Entsafter:

- ☐ 4 Zitronen zusätzlich

KRÄUTER

- ☐ 2 Bündel Koriander
- ☐ ½ Bund Thymian
- ☐ 2 Bündel Basilikum
- ☐ 2 Bündel glatte Petersilie
- ☐ 1 Bund Minze
- ☐ ½ Bund Schnittlauch
- ☐ ½ Bund Dill
- ☐ ½ Bund Salbei

AUS DER TIEFKÜHLTRUHE

- ☐ *gefrorene Blaubeeren (120 gr) (sollte noch da sein)*
- ☐ gefrorene Mango (300 gr)
- ☐ gefrorene Erbsen (1 kg)
- ☐ gefrorene Himbeeren (150 gr)
- ☐ gefrorener Grünkohl (160 gr.)

AUS DER KÜHLTHEKE

- ☐ *Soja/Kokosjoghurt (16 El.) (sollte noch da sein)*
- ☐ Veganer Parmesan (20 gr.) (SimplyV, Edeka, Rewe)
- ☐ Tofu (gerne Bio, 200 gr)

AUS DEM REGAL

- ☐ Sesamöl (geröstet) (8 EL)
- ☐ Reissessig (3 TL) alternativ: Balsamicoessig, hell, Apfelessig
- ☐ Kakaopulver ungesüsst (1 EL)
- ☐ Kaffeepulver (1 EL)
- ☐ Kokosmilch (gerne fettreduziert) (300 ml)
- ☐ Chiasamen (60 gr)
- ☐ Mandeln (30 gr)
- ☐ Mandelsplitter (30 gr)
- ☐ Pinienkerne (100 gr)
- ☐ Getrocknete Datteln (kleinste Packung)
- ☐ Getrocknete Pflaumen (kleinste Packung)
- ☐ Passierte Tomaten (500 ml)
- ☐ Linsen, vorgekocht, Glas (220 gr Abtropfgewicht)
- ☐ Speisestärke (oder alternative Saucenbinder)
- ☐ Yasmin Reis (120 gr)
- ☐ Glutenfreies Vollkornbrot (Bsp: Buchweizenbrot von Schär, DM)
- ☐ Glutenfreie Nudeln (200 gr.) (Bsp: Linsennudeln, DM)
- ☐ Getrocknete Tomaten (20 gr)
- ☐ Asiatische Reismudeln (100 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)
- ☐ Olivenöl (sollte noch da sein)
- ☐ Gemüsebrühe (4 TL) (sollte noch da sein)
- ☐ Zimtpulver (1 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 (200 ml) (ungesüsst) (sollte noch da sein)
- ☐ Sonnenblumenkerne (65 gr) (sollte noch da sein)
- ☐ Feine Haferflocken (260 gr) (sollte noch da sein)
- ☐ Sesamsamen, schwarz (1 Tl.) (sollte noch da sein)
- ☐ Sesamsamen, weiß (6 Tl.) (sollte noch da sein)
- ☐ Sojasauce (salzreduziert) (8 EL) (sollte noch da sein)
- ☐ Tahini (Sesampaste) (6 EL) (sollte noch da sein)
- ☐ Dijonsenf (grob) (2 TL) (sollte noch da sein)
- ☐ 14 Oliven entkernt (grün/schwarz gemischt) (sollte noch da sein)
- ☐ Ahornsirup (7 EL) (sollte noch da sein)
- ☐ Kokosflocken 0 gr) (sollte noch da sein)