

Einkaufsliste

für eine vollwertige pflanzliche Ernährung

Gemüse

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Zucchini | <input type="checkbox"/> Zwiebeln |
| <input type="checkbox"/> Gurke | <input type="checkbox"/> Knoblauch |
| <input type="checkbox"/> Tomaten | <input type="checkbox"/> Rucola |
| <input type="checkbox"/> Getr. Tomaten | <input type="checkbox"/> Spinat |
| <input type="checkbox"/> Rote Paprika | <input type="checkbox"/> Karotten |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli | <input type="checkbox"/> Rosmarin, Koriander,
Petersilie, Basilikum |
| <input type="checkbox"/> Weißkohl | <input type="checkbox"/> Sellerie |
| <input type="checkbox"/> Erbsen | <input type="checkbox"/> Lauch |
| <input type="checkbox"/> Frühlingszwiebeln | |

Vollkorngetreide & Kartoffeln

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Haferflocken | <input type="checkbox"/> Kartoffeln |
| <input type="checkbox"/> Vollkornbrot | <input type="checkbox"/> Dinkelmehl |
| <input type="checkbox"/> Quinoa | <input type="checkbox"/> Lasagneplatten |
| <input type="checkbox"/> Bulgur | <input type="checkbox"/> Vollkorn-Wraps |
| <input type="checkbox"/> Vollkornnudeln | <input type="checkbox"/> Gepuffter Quinoa |
| <input type="checkbox"/> Vollkorn Mie-Nudeln | |

Nüsse & Samen

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Lein- / Chiasamen | <input type="checkbox"/> Walnüsse |
| <input type="checkbox"/> Tahin (Sesammus) | <input type="checkbox"/> Mandeln |
| <input type="checkbox"/> Erdnuss- /
Mandelmus | <input type="checkbox"/> Cashewkerne |
| | <input type="checkbox"/> Sonnenblumen-
kerne |

Fette & Öle

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Rapsöl | <input type="checkbox"/> Pflanzl. Margarine |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl | <input type="checkbox"/> Kokosöl |
| <input type="checkbox"/> Erdnussöl | |

Optional: Süße & salzige Snacks

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Zartbitter-
Schokolade | <input type="checkbox"/> Salzbrezeln |
|--|--------------------------------------|

Obst

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Bananen | <input type="checkbox"/> TK Heidelbeeren |
| <input type="checkbox"/> Zitronen | <input type="checkbox"/> TK Beeren |
| <input type="checkbox"/> Limetten | <input type="checkbox"/> Datteln (v.a. Medjool) |
| <input type="checkbox"/> Äpfel | <input type="checkbox"/> Granatapfel |
| <input type="checkbox"/> TK Kirschen | <input type="checkbox"/> Oliven |

Hülsenfrüchte & -Produkte

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Kichererbsen | <input type="checkbox"/> Belugalinsen |
| <input type="checkbox"/> Rote Linsen | <input type="checkbox"/> Braune Linsen |
| <input type="checkbox"/> Kidneybohnen | <input type="checkbox"/> Weiße Bohnen |
| <input type="checkbox"/> Schwarze Bohnen | <input type="checkbox"/> Tofu (Natur) |
| <input type="checkbox"/> Edamame | <input type="checkbox"/> Seidentofu |
| <input type="checkbox"/> Mungobohnen-
sprossen | |

Pflanzendrinks & -joghurts

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Soja- / Erbsenmilch | <input type="checkbox"/> Pflanzl. Quarkalternative |
| <input type="checkbox"/> Sojajoghurt | <input type="checkbox"/> Pflanzl. Sahne |

Andere (z.B. Gewürze, Saucen...)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ahornsirup | <input type="checkbox"/> Cayennepfeffer |
| <input type="checkbox"/> Backpulver | <input type="checkbox"/> Geräuchertes
Paprikapulver |
| <input type="checkbox"/> Kakaopulver | <input type="checkbox"/> Curry |
| <input type="checkbox"/> Vanillezucker | <input type="checkbox"/> Kurkuma |
| <input type="checkbox"/> Vanilleextrakt | <input type="checkbox"/> Kreuzkümmel |
| <input type="checkbox"/> Zimt (Ceylon) | <input type="checkbox"/> Passierte Tomaten |
| <input type="checkbox"/> Lorbeer- und
Limettenblätter | <input type="checkbox"/> Tomatenmark |
| <input type="checkbox"/> Veganer Reibekäse | <input type="checkbox"/> Tomaten aus der Dose |
| <input type="checkbox"/> Veganer Kräuter-
Frischkäse | <input type="checkbox"/> Helle Misopaste |
| <input type="checkbox"/> Weißweinessig | <input type="checkbox"/> Hefeflocken |
| <input type="checkbox"/> Wacholderbeeren | <input type="checkbox"/> Soja- & Teriyakisauce |
| <input type="checkbox"/> Ajvar (optional) | <input type="checkbox"/> Reis- / Udon Nudeln |
| <input type="checkbox"/> Kokosmilch | <input type="checkbox"/> Senf |
| | <input type="checkbox"/> Sambal Oelek |

Bitte beachte:

Diese Einkaufsliste ist nur ein Beispiel und keine Ernährungsempfehlung. Sie enthält allerdings viele wichtige Zutaten, die im eBook verwendet werden. :-)