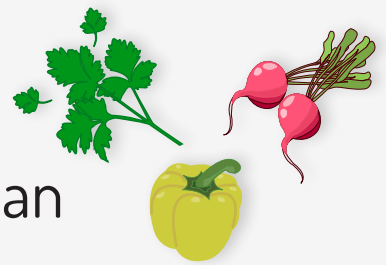


Einkaufsliste

für deinen veganen Wochenplan



Gemüse und Obst

- 270 g Möhren
- 1 Kartoffel
- 1 gelbe Paprika
- 150 g Rotkohl
- 1 Stangensellerie
- 100 g Babyspinat
- Radieschen
- 1 Gurke
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 2 Orangen

Frische Kräuter, Knoblauch und Co.

- 5 Stängel Koriander
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Ingwerknolle
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- ¼ Bund Petersilie

Nudeln und Co.

- 100 g dünne Reisnudeln
- 8 Blatt Reispapier
- 1 Pitabrot
- 100 g Vollkornspaghetti
- 10 g Kichererbsenmehl
- 150 g Semmelbrösel
- Johannisbrotkernmehl

Gewürze, Öle und Essig

- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- Curry
- Chiliflocken
- Kreuzkümmel
- Basilikum
- Zucker
- Gemüsebrühe
- 170 ml Öl
- 10 ml Balsamicoessig
- 10 g Kokosöl

Lebensmittel in Konserven und Tuben

- 350 g Kichererbsen
- 200 ml Kokosmilch
- 30 g Tomatenmark
- 50 g stückige Tomaten

Sonstiges

- 30 g rote Linsen
- 100 g Naturtofu
- 10 g Hefeflocken
- 50 g Tahin
- 20 ml Agavendicksaft
- 50 g Erdnussmus
- 10 g Sriracha
- 50 ml Sojasoße
- 25 ml veganer Rotwein

Tipp: Vorher einen Überblick verschaffen, was an Lebensmitteln noch im Haus ist.