

Gemüse

- ☐ 1 ganzen Karfiolkopf
- ☐ 16 Karotten (ca. 1,5 kg)
- ☐ 2 Knollen Knoblauch
- ☐ 2 Bund Frühlingszwiebel
- ☐ 3 Brokkoli
- ☐ 2 rote Paprikaschoten
- ☐ 1 Stange kleiner Lauch
- ☐ 1 gelbe Paprikaschote
- ☐ 5 rote Chilischoten
- ☐ 2 Ingwer
- ☐ 1 Avocado
- ☐ 140g Babyspinat
- ☐ 1 rote Zwiebel
- ☐ 1 Sack gelbe Zwiebel
- ☐ 500 g mehlig Erdäpfel
- ☐ 500 g mittelgroße, vorwiegend festkochende Erdäpfel
- ☐ 100 g Pilze
- ☐ 1 Eisbergsalat
- ☐ ½ Hokkaidokürbis
- ☐ ½ Knollensellerie
- ☐ 1 Kopf Weißkraut
- ☐ ¼ Rotkraut
- ☐ 3 Zucchini
- ☐ 200 g Erbsenschoten
- ☐ 4 Stangen Sellerie
- ☐ 2 Stangen Zitronengras
- ☐ 250 g Kirschlorbeer
- ☐ 250 g Pastinaken
- ☐ 400 g Butternusskürbis
- ☐ 3 Fleischtomaten

Milchersatzprodukte

- ☐ 1 Dose Kokosmilch
- ☐ 1 Magarine
- ☐ vegane Mayonnaise
- ☐ 1 veganes Obers
- ☐ 100 g geräucherter Tofu
- ☐ 1400 g Tofu
- ☐ 1 Sojajoghurt
- ☐ 1 veganer Frischkäse
- ☐ 1 veganes Joghurt
- ☐ 450 g Kokosdrink
- ☐ 600 ml Mandelmilch, ungesüßt
- ☐ 900 g Haferdrink
- ☐ 1 Kokosjoghurt
- ☐ veganer Feta (optional)

Obst

- ☐ 6 Zitronen
- ☐ 4 Bananen
- ☐ 250 g Himbeeren
- ☐ 1 Granatapfel
- ☐ 2 reife Mangos
- ☐ 250 g Heidelbeeren
- ☐ 30 g schockgefrostete Himbeeren

Kohlenhydrate/Proteine

- ☐ 200 g Milchreis
- ☐ 3 Dosen Kichererbsen (je 400g)
- ☐ 2 Dosen Linsen
- ☐ 1 ½ Laib Weißbrot
- ☐ 100 g TK-Erbsen
- ☐ 2 Stk. Weißes Brot (ich habe dafür einen Tag altes, helles Dinkelbrot verwendet)
- ☐ 200 g Soba-Nudeln (Buchweizennudeln)
- ☐ 4 Pitabrote
- ☐ 500 g (Vollkorn-)Spaghetti
- ☐ Basmatireis
- ☐ Quinoa

Gewürze

- ☐ Lorbeer
- ☐ getrocknete Chilischoten
- ☐ Kurkuma
- ☐ Kardamom, gemahlen
- ☐ Cayennepfeffer
- ☐ Kala namak (schwarzes Salz)
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Zimt, gemahlen
- ☐ Kreuzkümmel
- ☐ Currypulver
- ☐ Vanilleschote
- ☐ Sesamkörner
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Basics

- ☐ 1 Bio-Passata
- ☐ Tomatenmark
- ☐ 1 Dose gestückelte Tomaten
- ☐ Dijonsenf
- ☐ kleine Kapern
- ☐ Zucker
- ☐ brauner Zucker
- ☐ Vanilleextrakt
- ☐ Vanillezucker
- ☐ Maisstärke
- ☐ Backpulver
- ☐ Mehl
- ☐ Maisstärke
- ☐ getrocknete Steinpilze
- ☐ Kokoschips
- ☐ Gemüsesuppenpulver
- ☐ Rotwein
- ☐ Hummus
- ☐ weißes Mandelmus
- ☐ Tahin
- ☐ Agavendicksaft
- ☐ Ahornsirup
- ☐ Röstzwiebel
- ☐ Chiasamen
- ☐ Pecannüsse
- ☐ Walnusskerne
- ☐ Cashewkerne (ungesalzen)
- ☐ Blanchierte Mandeln
- ☐ Haselnüsse
- ☐ Haferflocken
- ☐ Himbeermarmelade
- ☐ Aceto Balsamico
- ☐ Olivenöl
- ☐ Pflanzenöl
- ☐ Reisweinessig
- ☐ Sojasauce
- ☐ Sriracha
- ☐ dunkles Sesamöl

Kräuter

- ☐ 1 Bund frisches Basilikum
- ☐ 2 Bund glatte Petersilie
- ☐ ½ Bund Minze
- ☐ 1 Bund schnittlauch
- ☐ 2 Bund Koriander
- ☐ Thymian
- ☐ Rosmarin

mit Unterstützung von

