

DEINE VEGANE EINKAUFLISTE

OBST UND GEMÜSE

- Äpfel
- Beeren (*auch tiefgekühlt*)
- Bananen
- Zitronen
- Karotten
- Tomaten
- Gurke
- Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Spinat
- Zwiebeln
- Brokkoli (*auch tiefgekühlt*)
- Zucchini
- Sellerie
- Champignons
- Paprika (*in verschiedenen Farben*)

HÜLSENFRÜCHTE

- Kichererbsen
- Linsen (*rote Linsen, Belugalinsen, Berglinsen usw.*)
- Bohnen (*Kidneybohnen, grüne Bohnen usw.*)

ÖLE & FETTE

- Kokosöl
- Erdnussbutter
- Nussmuse deiner Wahl
- Nüsse & Samen
- Chia Samen
- Leinsamen
- Walnüsse
- Erdnüsse
- Cashewnüsse
- Mandeln
- Sonnenblumenkerne

(PSEUDO) GETREIDE

- Reis
- Nudeln
- Hirse
- Quinoa
- Buchweizen
- Amaranth
- Haferflocken

ERSATZPRODUKTE

- Tofu (*Mariniere deinen Tofu selbst.*)
- Tempeh
- Pflanzliche Milch und Joghurt
(*Wähle ein ungezuckertes Produkt.*)
- Vegane Wurst, Aufstrich, Käse & Co.

GEWÜRZE & KRÄUTER

- Frische Kräuter deiner Wahl
- Salz, Pfeffer, Chili
- Paprika- und Currypulver
- Zimt

SONSTIGES

- Passierte Tomaten
- Tomatenmark
- Gemüsebrühe
- Sojasoße
- Kokosmilch
- Hefeflocken