

# 7 TAGE VEGAN CHALLENGE

## EINKAUFLISTE

### FRISCHE ZUTATEN

APFEL 360G  
HIMBEEREN 325G  
BLAUBEEREN 225G  
SOJAJOGHURT 200G  
PETERSILIE 2,5 BUND  
KORIANDER 1 BUND  
ROTE ZWIEBEL 3 STÜCK  
HUMMUS 2 EL  
COCKTAILTOMATEN CA. 700G  
GURKE 200G  
ZITRONE 2 STÜCK  
BANANE 5 STÜCK  
ORANGE 1 STÜCK  
MARACUJA 2 STÜCK  
ERDBEEREN 250G  
KIWI 2 STÜCK  
MANGO 1 GANZE  
PFLAUME 1 STÜCK  
WEINTRAUBEN, ROT 150G  
FRISCHE MINZE 2 STÄNGEL  
ZUCCHINI ½ ODER 1 KLEINE  
KNOBLAUCHZEHE 5 ZEHEN  
RÄUCHERTOFU 150G  
KAROTTE 1 KLEINE  
FRÜHLINGSZWIEBEL 3 STANGEN  
INGWER 2 STÜCK  
LIMETTE 2 STÜCK  
ROTKOHL 70G  
SPARGEL, GRÜN 500G  
BASILIKUM 30G  
RUCOLA 50G  
CHAMPIGNONS 3 STÜCK  
PAPRIKA, ROT 1  
BLUMENKOHL MITTELGROSS 1  
FENCHELKNOLLE, KLEIN 1  
MANDELMILCH 2,3ML

MENGE GESAMT

### ZUTATEN, DIE DU EVTL. BEREITS ZUHAUSE HAST

PEANUT BUTTER 60G  
BACKPULVER 1TL  
KOKOSÖL CA. 150G  
OLIVENÖL CA. 100ML  
APFELESSIG CA. 50ML  
ZIMT CA. 10G  
GEMÜSEBRÜHE 200ML  
KAKAOPULVER, UNGESÜSST CA. 32G  
SOJASAUCE CA. 40ML  
CHILIFLAKES 2X  
REISESSIG CA. 20ML  
AGAVENDICKSAFT CA. 20G  
SESAMÖL CA. 10 ML

MENGE GESAMT

### LAGERFÄHIGE ZUTATEN

PROTEINMÜSLI DATTEL-NUSS 290G  
PALEO BAR HEIDELBEERE 1X, MARACUJA 1X  
VEGAN PROTEIN SHAKE VANILLE 140G  
VEGAN PROTEIN SHAKE SCHOKO 120G  
PROTEIN FLAKES CA. 300G  
ENERGY BAR SAUERKIRSCH-APFEL 1 BAR  
CRUNCHY FRUITS ANANAS-ERDBEERE 60G  
KICHERERBSEN 2 DOSEN  
SCHW. OLIVEN 20 OLIVEN  
WALNÜSSE 350G  
COCONUT CHIPS 50G  
MANDELN CA. 120G  
WEISSE CHIA SAMEN CA. 40G  
DATTELN GETROCKNET, SOFT 450G  
KÜRBISKERNE 50G  
CRUNCHY FRUITS BANANE-PHYSALIS 30G  
COUSCOUS 100G  
GOJI BEEREN 30G  
GLASNUDELN 60G  
GLUTENFREIE NUDELN (Z.B. KICHERERBSENNUDELN) 250G  
GETROCKNETE TOMATEN, OHNE ÖL 50G  
SOBANUDELN 50G  
CASHEWS 60G

MENGE GESAMT