

# Wocheneinkaufsliste

Für 4 Personen



## Das sollten Sie daheim haben:

- Bratöl
- ganzer bunter Pfeffer
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- Gemüsebouillon (Pulver)
- Olivenöl
- Rübenzucker
- Salz

## Obst & Gemüse:

- 1 Avocado (225 g)
- 600 g Brokkoli
- 4 Bund Dill (40 g)
- 1 Hokkaido- Kürbis (1kg)
- 3100 g Kartoffeln
- 1 Knollensellerie (440 g)
- 3 Stangen Lauch (345 g)
- 2 Limetten (300 g)
- 20 g Meerrettich
- 4 Möhren (320 g)
- 1 Bund Radieschen (80 g)
- 8 Romana Salatherzen (184 g)
- 4 Rote Beete (480 g)
- 100 g Rucola
- 30 g Sprossen Mix
- 1 Tomate (60 g)
- 3 Zitronen (180 g)
- 4 Äpfel (230 g)
- 140 g Babyspinat
- 4 Bananen (172 g)
- 1 Chilischote/Peperoni (2 g)
- 1 gelbe Zwiebel (35 g)
- 0,5 grüner Salat (125 g)
- 4 Gurken (1780 g)
- 0,25 Bund Koriander (15 g)
- 3 Lauchzwiebeln (90 g)
- 0,5 Bund Petersilie (15 g)
- 0,5 rote Paprika (77,5 g)
- 4 rote Zwiebeln(135 g)

## Aus der Bäckerei:

- 8 Scheiben Roggenmischbrot (360 g)

## Aus der Tiefkühltruhe:

- 380 g Beerenmischung
- 250 g Erdbeeren
- 500 g Fischstäbchen
- 300 g Gemüsestäbchen

## Aus dem Kühlregal:

- 400 g Skyr
- 2 Packungen Black-Bean-Cashew-Burger (320 g)
- 8 Scheiben Emmentaler in Scheiben (240 g)
- 360 g Feta
- 450 ml Frische Vollmilch
- 1 frischer Pizzateig (400 g)
- 160 g Hummus Gegrilltes Gemüse
- 600 g Joghurt Natur 3,8%
- 160 g Rinderschinken
- 4 EL Sahnejoghurt Griechische Art (68 g)
- 100 g Schlagsahne
- 600 g Schmand
- 400 g Seidentofu
- 80 g Speckwürfel
- 4 TL Süßrahmbutter (16 g)
- 75 g geriebener Emmentaler
- 150 g Hähnchenbrustfilet

\*bei Konserven ist das Abtropfgewicht angegeben.



# Wocheneinkaufsliste

Für 4 Personen



## Aus dem Regal:

- 4 EL Apfelessig (44ml)
- 8 EL Apfelmark (520 g)
- 150 ml Barista-Drink Erbse
- 200 g Cashews Thai-Curry
- 2 TL Ceylon- Zimt (10 g)
- 190 g Cornichons
- 0,5 TL edelsüßes Paprikapulver (3,5 g)
- 40 g getrocknete Feigen
- 20 g Flohsamen
- 4 TL geröstete Kakaonibs
- 40 g Gerösteter und ungesalzener Nuss-Mix
- 40 g geschälte Hanfsamen
- 40 g getrocknete Aprikosen
- 4 Gewürzgurken (200 g)
- 250 g Grüne-Erbсен-Penne
- 250 g Haferflocken Feinblatt
- 450 g Haferflocken Großblatt
- 200 g Haselnusskerne
- 4 EL Hefeflocken (40 g)
- 150 ml Himbeeressig
- 500 g Kichererbsen-Spirelli
- 200 ml Kokos-Cuisine
- 800 ml Kokosdrink (ungesüßt)
- 2 EL Kräuter der Provence (6,4 g)
- 100 ml Mandeldrink
- 2 EL Ras el Hanout (30 g)
- 375 g Räuchertofu (ungekühlt)
- 250 g Rote Linsen
- 240 g Sauerkraut
- 2 EL Sesam (20 g)
- 200 ml Soja-Cuisine
- 6 EL Sojasauce (90 ml)
- 5 EL Streichcreme Paprika-Chili (100 g)
- 120 g Streichcreme Senf
- 4 Toastbrötchen (260 g)
- 200 g Tofu Natur (ungekühlt)
- 400 g Tomatenstücke (natur)
- 2 TL Vielblütenhonig (20 g)
- 1 EL Vollrohrzucker (15 g)
- 150 g Walnusskerne
- 2 EL Zitronensaft (30 ml)
- 3 EL braunes Mandelmus (75 g)
- 10 Eier (600 g)
- 0,75 TL gemahlene Bourbonvanille (2,25 g)
- 175 g gemahlene Mandeln
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (5 g)
- 2,5 TL gemahlener Kurkuma (12,5 g)
- 200 g geröstet und gesalzene Cashews
- 8 EL geschrotete Leinsamen (40 g)
- 200 g getrocknete Cranberrys
- 2 TL Kala Namak (Schwefelsalz) (10 g)
- 480 g Kichererbsen (Konserve\*)
- 3 TL mildes Currypulver (15 g)
- 2 Naan Brot (280 g)
- 2 EL natives Kokosöl (20 ml)
- 6 EL natives Sesamöl (60 ml)
- 0,50 TL neutrales Kokosöl (5 ml)
- 2 EL Rapskernöl (20 ml)
- 30 g Röstzwiebeln
- 50 g Schokotropfen
- 2 EL schwarzer Sesam (20 g)
- 6 EL Senfkörner (90 g)
- 9 Tortilla Wraps (442 g)
- 50 g ungesalzene geröstete Mandeln
- 6 EL Weißes Tahin (Sesammus) (150 g)

\*bei Konserven ist das Abtropfgewicht angegeben.

