

Wocheneinkaufsliste

Für 4
Personen



Das sollten Sie daheim haben:

- Bratöl
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- Gemüsebrühe (Pulver)
- Olivenöl
- Salz
- Zucker

Obst & Gemüse

- **20 Blätter** Basilikum
- **1 kl. Bund** Frühlingszwiebeln
- **400g** Hokkaido-Kürbis
- **1** walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- **3 Zehen** Knoblauch
- **1 Schale** Kresse
- **1** Limette
- **2** Möhren
- **1** rote Chilischote / Peperoni
- **2** rote Zwiebeln
- **1½ Bund** Schnittlauch
- **2** Süßkartoffeln
- **4** Tomaten

Aus dem Kühlregal:

- **300g** 300 g Frischcreme (vegan)
- **100g** Margarine
- **175g** Räuchertofu

Sonstiges:

- _____
- _____
- _____

Aus dem Regal:

- **30g** Hefeflocken
- **250ml** Apfel-Mango-Saft
- **½ Pk.** Backpulver
- **50g** Basilikumpesto (vegan)
- **50g** Belugalinsen
- **80g** Cashewmus
- **4Msp.** Chilipulver
- **160g** Dinkelmehl Type 630
- **2 Tassen** Espresso (frisch gekocht)
- **170g** Falafelmischung
- **1 EL** gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- **200g** getrocknete Datteln (ohne Stein)
- **2 EL** getrockneter Thymian
- **50g** Grüne Linsen
- **2 EL** Kakaopulver (schwach entölt)
- **480g** Kidneybohnen (Konserve)
- **150ml** Kokosmilch
- **3 EL** Kürbiskerne
- **3 EL** Kürbiskernöl
- **150g** Lupinenschrot
- **230g** Mais (Konserve)
- **16** Mandeln
- **640ml** Mandeldrink
- **1 Flasche** Passata
- **150g** Quinoa
- **1 Pk** Salatdressing Gartenkräuter
- **1 EL** schwarze Chiasamen
- **500g** Spaghetti
- **3 EL** Süßlupinen-Mehl
- **1 EL** weißer Balsamicoessig
- **3 Stück** Weizenbaguette (Aufbackware)
- **4 EL** Zitronensaft



KLIMA-
CLEVER
HANDELN