

Wocheneinkaufsliste

Für 4
Personen



Das sollten Sie daheim haben:

- Bratöl
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- Gemüsebouillon (zubereitet)
- Olivenöl
- Rohrohrzucker
- Salz

Obst & Gemüse

- 1 kleine Avocado
- 1 kg Blattspinat
- 8 Cocktailtomaten
- 1½ kg gemischtes Wurzelgemüse
- 5 Zehen Knoblauch
- 75 g Knollensellerie
- 2 Bund Koriander
- 2 Limetten
- 75 g Möhren
- 2 Orangen
- 1 mittelgroße rote Paprika
- 1 Kopf Rotkohl (800 g)
- 1 Schalotte
- 2 Süßkartoffeln
- 10 Zweige Thymian
- 7 Tomaten
- 6 kleine Zwiebeln

Aus dem Kühlregal:

- 45 g Margarine
- 4 Rote Linsen Burger

Von der Bäckereitheke:

- 4 Brötchen

Aus dem Regal:

- 1 EL Agavendicksaft
- 75 g Apfelmarmelade mit Banane
- 2 TL Backpulver
- 100 g Berglinsen
- 2 EL Currypulver
- 125 g dunkle Kuvertüre
- 2 EL Erdnussmus
- 1½ TL gemahlener Kümmel
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 500 ml Haferdrink
- 2 EL Hefeflocken
- 800 ml Kokosmilch
- 75 g Kokosraspel
- 4 EL Kürbiskernöl
- 9 Lasagne-Platten
- 1 EL Limettensaft
- 100 g Marzipan
- 4 TL mittelscharfer Senf
- 2 Prisen Muskatnuss
- 40 ml neutrales Kokosöl
- 1 Flasche Passata
- 6 EL Preiselbeeren (Konserve)
- 4 EL Rotweinessig
- 6 EL Sonnenblumenkerne
- 1½ EL Tomatenmark
- 30 g Tortilla Chips
- 175 ml Vanille-Sojadrink
- 2 Gläser weiße Kichererbsen (Konserve)
- 165 g Weizenmehl Type 405
- 2 EL Zitronensaft



KLIMA-
CLEVER
HANDELN