

Grundeinkauf und Einkauf Woche 1



Konserven

- 3 Dosen Kidneybohnen (mittlere)
- 3 Dosen Erbsen (mittlere)
- 2 Dose Mais (mittlere)
- 2 Dose Kichererbsen
- 2 Dosen stückige Tomaten

TK-Ware

- Blattspinat
- Erbsen
- Beeren (Mix oder einzel)
- Broccoli
- Blumenkohl
- Kräuter nach Belieben (Dill, Schnittlauch, Petersilie)

Grundnahrungsmittel

- 2 Pack Haferflocken (Vollkorn, blütenzart)
- 1 Pack Vollkornreis
- 100 gr. Quinoa
- 500 gr. Dinkelmehl
- 2-4 Fladen Pitabrot
- 1 Pack Vollkornnudel
- 1 Pack getrocknete rote Linsen
- 1 Pack getrocknete gelbe Linsen
- 4-5 Liter Pflanzenmilch (Hafer, Soja, Reis oder Dinkel)

Sonstiges

- 1 Dijonsenf
- 1 Sojasauce
- 1 Gemüsebrühe (bio, z.B. von Alnatura ohne Geschmacksverstärker)
- 1 Mandelmus weiß
- 3 Tuben Tomatenmark
- 1 Rote Currypaste
- 1 Essig (Weißwein und/oder Rotwein)
- 1 Sojajoghurt ungesüßt

Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- Thymian
- Basilikum
- Zimt
- Muskatnuss
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- Koriander

Nüsse und Saaten, Trockenfrüchte:

- Walnüsse
- Cashews
- Pinienkerne
- Leinsamen (geschrotet)
- Sesam
- Datteln (wer keine Banane im Smoothie möchte)

Frischware

(ggfls. zwischendurch einkaufen gehen, damit die Ware möglichst frisch verarbeitet wird)

Obst

- Bananen (reif etwa 14 Stück)
- Obst der Saison (Apfel, Birne, Mango, Kiwi etc.)
- Unbehandelte Bio Zitronen

Gemüse/Kräuter:

- Blattsalate (mind. 4 Schalen/Köpfe): Feldsalat, Kopfsalat, Eichblatt etc.
- 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Lauch, Möhre, Petersilie)
- 1 großes Netz Zwiebeln
- 1 Netz Knoblauch
- 6 -7 Tomaten mittel
- 4 Salatgurken
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 4 Paprikaschoten
- 2,5 kg Kartoffeln festkochend
- 1 Ingwerknolle (mittel)
- 2 Chilischote rot
- 1 Kohlkopf (weiß oder rot)
- 1/4 Bund frischer Koriander (optional)
- 1/4 Bund Petersilie

Getränke

- Calciumreiches Mineralwasser (z.B. Rosbacher, still, 150-200 mg/l)
- Orangensaft (z.B. Raps)