

Einkauf Woche 2



Konserven

- 2 Dosen Kidneybohnen (mittlere)
- 1 Dosen Erbsen (mittlere)
- 1 Dose Mais (mittlere)
- 1 Dose Kichererbsen
- 3 Dosen stückige Tomaten
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Dose Linsen
- 3 Dosen stückige Tomaten

TK-Ware

- Blattspinat (ggfls. nachkaufen für Smoothie)
- Beeren (Mix oder einzel)
- Broccoli (ggfls nachkaufen für Smoothie)
- Kräutermischung (z.B. Grüne Sauce)

Grundnahrungsmittel

- 2 Pack Haferflocken (Vollkorn, blütenzart)
- 1 Pack Tortillawraps (Weizen oder Mais)
- 4-5 Liter Pflanzenmilch (Hafer, Soja, Reis oder Dinkel)

Sonstiges

- 1 kleines Glas Gewürzgurken
- 500 gr. Sojajoghurt ungesüßt

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.)

Gemüse/Kräuter

- Blattsalate (mind. 4 Schalen/Köpfe): Feldsalat, Kopfsalat, Eichblatt etc.
- 1 Wirsingkopf
- 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Lauch, Möhre, Petersilie)
- 1 großes Netz Zwiebeln (ggfls. nachkaufen)
- 1 Avocado
- 6 -7 Tomaten mittel
- 2 Salatgurken
- 3 Möhren
- 3 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Limette
- 3 Paprikaschoten
- 1,5 kg Kartoffeln festkochend
- 500 gr. Kartoffeln mehlig kochend