

## Einkauf Woche 3



### Konserven

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

### TK-Ware

- Blattspinat (ggfls. nachkaufen für Smoothie)
- Erbsen
- Beeren (Mix oder einzel)
- Broccoli (ggfls nachkaufen für Smoothie)
- Blumenkohl

### Grundnahrungsmittel

- 1 Pack Haferflocken (Vollkorn, blütenart)
- 1 Pack Vollkornreis
- 1 Pack rote Linsen
- 300 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 4-5 Liter Pflanzenmilch (Hafer, Soja, Reis oder Dinkel)
- 4 Scheiben Vollkornbrot (Für Donnerstag)

### Sonstiges

- 1 Glas Mandelmus (sofern aufgebraucht)
- 1 Pack Trockenhefe
- 1 Tube Senf mittelscharf
- Gemüsebrühe (sofern aufgebraucht)
- 1 Tube Tomatenmark

### Saaten/Nüsse

- Leinsamen
- Sesam
- Walnüsse
- Cashews

### 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 oder 750 gr. Grünkohl
- 1 großes Netz Zwiebeln (ggfls. nachkaufen)
- 2 Avocados
- 2 Zitronen
- 1 Knoblauch Knolle
- 10 Tomaten mittel
- 2 Salatgurken
- 3 Zucchini
- 1 Aubergine
- 3 Paprikaschoten
- 1 Kohlkopf (rot oder weiß)
- 2 kg Kartoffeln festkochend oder vorw. festkochend
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Chilischote
- 200gr. Pilze (z.b. Champignons)
- Optional: 1 Schale Ruccola