

## Einkauf Woche 4



### Konserven

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

### TK-Ware

- 250 gr. Blattspinat (Plus ggfls. für Smoothie)
- Erbsen (100gr. werden benötigt)
- Beeren (Mix oder einzel)
- Broccoli (ggfls nachkaufen für Smoothie)
- 200 gr. Rosenkohl

### Grundnahrungsmittel

- 1 Pack Haferflocken (Vollkorn, blütenart)
- 250 gr. Vollkornnudeln (Dinkel oder Weizen)
- 250 gr. Lasagneblätter
- 4-5 Liter Pflanzenmilch (Hafer, Soja, Reis oder Dinkel)
- 1 l Sojamilch
- 2-4 Hamburgerbrötchen (mit Sesam)

### Sonstiges

- 1 Tube Tomatenmark
- Ketchup
- Gewürzgurken (Sofern keine mehr übrig)

### 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.
- 6 Zwiebeln (rot oder weiß)
- 1/4 Knollensellerie
- 2 Avocados
- 1 Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauch Knolle
- 6 Tomaten mittel
- 2 Salatgurken
- 3 Zucchini
- 4 Möhren
- 1 Aubergine
- 2 Paprikaschoten
- 1,5 kg Kartoffeln festkochend oder vorw. festkochend
- 1 Chilischote
- 10 gr. Ingwer
- 250 gr. Pilze (z.B. Champignons)