

# Wocheneinkaufsliste

Für 4  
Personen



## Das sollten Sie daheim haben:

- Bratöl
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- Gemüsebrühe (Pulver)
- Olivenöl
- Salz
- Zucker

## Obst & Gemüse

- 2 kleine Avocados
- 2 Brokkoli
- 450g Kartoffeln
- 7 Zehen Knoblauch
- 2 Medjoul-Dattel
- 2 Möhren
- 2 rote Paprika
- 2 Bund Petersilie
- 100g Rucola
- 1kg kleine vorw. festkochende Kartoffeln
- 1 Zitrone
- 3 Zwiebeln

## Aus dem Kühlregal:

- 110g Margarine
- 400g Seidentofu

## Sonstiges:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Aus dem Regal:

- 500g Dinkel-Spaghettini
- 1½ Packungen Ei-Ersatz
- 16 TL Fruchtaufstrich Himbeere
- 4 EL gehackte Haselnüsse
- 500 ml Gemüsefond
- 200g geröstete Cashews Thai-Curry
- 6 EL Gewürzmischung Kartoffeln
- 100g Haferflocken Feinblatt
- 2 EL Haselnussmus
- 90g Kapern
- 200g Kichererbsen-Spirelli
- 3 Gläser Kidneybohnen (Glas)
- 200 ml Kokoscreme Cuisine
- 525 ml Kokosdrink
- 8 TL Kokosraspel
- 100g Lupinenschrot
- 2 TL Paprikapulver
- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Reissirup
- 1 Pk Sahnesteif
- 200g Sauerkraut
- 6 EL Sesamöl
- 4 EL Sojasauce Shoyu-Art
- 4 EL Tomatenmark
- 700 ml Tomatensauce Basilikum
- 1 Dose Tomatenstücke
- 1 Pk Vanillezucker
- 10 Wacholderbeeren
- 20g weiße Kichererbsen (Konserve)
- 210g Weizenmehl Type 405
- 225g Zartbitter-Kuvertüre
- 9 TL Zitronensaft



KLIMA-  
CLEVER  
HANDELN