

Einkaufsliste vom 18.09.2023 bis 01.10.2023



Fleisch

200 g Hummus Natur

50 g Rotkohl

Obst und Gemüse

9 Stk Banane
 20 Stk Champignons
 300 g Himbeeren
 2 Stk Apfel
 70 g Blaubeeren
 0.25 Stk Avocado
 5 Stk Tomate
 550 g Brokkoli
 15.5 Stk Zwiebeln
 7.833333333333333 Paprika Stk
 50 g Spinat
 80 g Gurke
 2 Stk Zucchini
 50 g Beeren
 12 Stk Karotte
 1 Stk Blumenkohl
 2.544117647058824 Knoblauch Stk
 2 Stk Chilischote
 2.5 Stk Mango
 5 g Ingwer
 30 g Granatapfelkerne
 145 g Himbeeren (TK)
 2 Stk Zitrone
 18 Stk Cherrytomaten
 3 Stk Schalotte
 2 Stk Limette

Getreide und Hülsenfrüchte

450 g Haferflocken
 2 Stk Vollkornbrot
 100 g Vollkornmüsli
 170 g Dinkelmehl
 610 g Basmatireis (trocken)
 530 g Vollkornnudeln (trocken)
 1490 g Kartoffeln (roh)
 200 g Kidney-Bohnen
 100 g Mais
 600 g Erbsen
 1540 g Süßkartoffeln (roh)
 50 g Grüne Bohnen
 840 g Rote Linsen (trocken)
 1 Stk Vollkornwrap
 1550 g Kichererbsen (Dose)
 200 g Couscous
 125 g Schwarze Bohnen (trocken)
 50 g Bulgur (trocken)
 20 g Chia Samen
 200 g Weiße Bohnen (Dose)
 350 g Quinoa
 160 g Hirse
 200 g Tellerlinsen
 30 g Crunchy Granola

Milchprodukte

- 500 ml Sojadrink
- 650 ml Mandeldrink
- 515 ml Kokosmilch
- 1620 g Sojajoghurt

- 10 ml Kokosöl
- 20 ml Sojacreme
- 75 ml Olivenöl
- 30 g Schokolade

Sonstige Produkte

- 24.5 EL Öl
- 140 g Eiweißpulver
- 75 g Mandeln
- 100 g Pass. Tomaten
- 25 g Erdnussbutter
- 2 TL Süßstoff
- 60 g Haselnüsse
- 65 g Leinsamen
- 750 ml Wasser
- 2 TL Backpulver
- 400 g Dosentomaten
- 2 EL Sojasauce
- 105 g Kokosflocken
- 70 g Soja-Granulat
- 30 g Walnüsse
- 3 EL Zitronensaft
- 10 g Cashews
- 1850 ml Gemüsebrühe
- 20 g Datteln
- 20 g Tahin
- 1 EL Ahornsirup
- 0.5 EL Agavendicksaft
- 15 g Mandelmus
- 20 ml Tomatenmark
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 15 g Pistazienkerne

Gewürze

- Zimt
- Currypulver
- Kräutermischung
- Paprikapulver
- Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- Knoblauch
- Basilikum
- Oregano
- Petersilie
- Koriander
- Thymian
- Minze
- Muskat
- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Mohn
- Sesam
- Jerk