VEGANE BASICS

Einkaufsliste für Einsteiger

GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE

- ◯ HAFERFLOCKEN
- ◯ HIRSE
- ◯ BUCHWEIZEN
- ◯ QUINOA
- ◯ GRÜNKERN
- ◯ VOLLKRONREIS ODER VOLLKORNNUDELN
- ◯ DINKELNUDELN
- ◯ LINSEN
- ◯ BOHNEN
- ◯ TOFU ODER TEMPEH

ZUM BACKEN

- ◯ WEINSTEIN-BACKPULVER
- ◯ VANILLEZUCKER
- ◯ DATTELN
- ◯ BACKKAKAO
- ◯ MEHLE NACH WAHL
- ◯ VEGANE SCHOKOLADE
- ◯ ZUCKER
- ◯ ZUCKERALTERNATIVEN

OBST UND GEMÜSE

- ◯ ÄPFEL
- ◯ BANANEN
- ◯ BEEREN (FRISCH ODER TK)
- ◯ ZITRUSFRÜCHTE
- ◯ ZWIEBELN
- ◯ KNOBLAUCH
- ◯ KARTOFFELN
- ◯ SÜSSKARTOFFELN
- ◯ KAROTTEN
- ◯ TOMATEN
- ◯ GURKE
- ◯ PAPRIKA
- ◯ ZUCCHINI
- ◯ BROKKOLI
- ◯ INGWER
- ◯ KURKUMA

GEWÜRZE UND ÖLE

- ◯ LEINÖL
- ◯ OLIVENÖL
- ◯ KOKOSÖL
- ◯ RAPSÖL
- ◯ NUSSÖL
- ◯ GEMÜSEBRÜHE
- ◯ PFEFFER UND SALZ
- ◯ GETROCKNETE KRÄUTER
- ◯ ZIMT UND VANILLE
- ◯ SOJASAUCE
- ◯ KALA NAMAK
- ◯ HEFEFLOCKEN

KONSERVEN

- ◯ PASSIERTE TOMATEN
- ◯ GEHACKTE TOMATEN
- ◯ KIDNEYBOHNEN
- ◯ MAIS
- ◯ KICHERERBSEN
- ◯ KOKOSMILCH

SAATEN, NÜSSE UND PFLANZENDRINKS

- ◯ NÜSSE DEINER WAHL
- ◯ LEINSAMEN
- ◯ CHIASAMEN
- ◯ SONNENBLUMENKERNE
- ◯ KÜRBISKERN
- ◯ PFLANDENDRINK

Veganerezepte