



# VEGANE EINKAUFLISTE

für deinen Vorratsschrank

## OBST

- Äpfel
- Birnen
- Bananen
- Orangen
- Beeren
- Zitronen
- Avocados
- Kiwis
- Pfirsiche
- Melone
- Himbeeren
- Heidelbeeren
- Brombeeren
- Erdbeeren

## GEMÜSE

- Tomaten
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Paprika
- Pilze
- Spargel
- Karotten
- Brokkoli
- Gurken
- Zucchini
- Blumenkohl
- Kartoffeln
- Salate
- Kräuter
- Sprossen

## GRUNDNAHRUNGSMITTEL BACKEN

- Vollkornnudeln
- Haferflocken
- Naturreis
- Linsen
- Bohnen
- Getreide
- Vollkornmehl
- Backpulver
- Kakaopulver, ungesüsst
- Sojamehl (Eiersatz)
- Kartoffelstärke

## KONSERVEN

- Tomaten
- Kokosmilch
- Mais
- Bohnen
- Erbsen
- Kichererbsen

## GETRÄNKE

- Tee
- Mineralwasser
- Pflanzenmilch (Hafer, Soja, Mandel...)

## ÖLE/FETTE

- Rapsöl
- Olivenöl
- Leinöl (Omega 3)
- Kürbiskernöl
- Nussmuss
- Margarine
- Butter

## GEWÜRZE

- Gemüsebrühe
- Hefeflocken
- Kala Namak (für Eigengeschmack)
- Sojasoße
- getrocknete Kräuter
- Zimt, Vanille
- Salz, Pfeffer, Curry

## ERSATZPRODUKTE

- pflanzlicher Joghurt
- Naturtofu
- Räuchertofu
- Currypaste
- pflanzliche Aufstriche
- Wurst-Käsealternativen (selten)

## SÜSSES

- Zartbitterschokolade (ab 70%)
- Kekse (muss auch mal sein)
- Erythrit
- Dattelsirup
- Reissirup
- Agavendicksaft

## SNACKS

- Kürbis-Sonnenblumenkerne
- Walnüsse
- Erdnüsse
- Mandeln süß
- Paranüsse
- Datteln, Feigen, Rosinen
- getrocknetes Obst