

Big Days!

EINKAUFLISTE GESAMT

ÖLE & GEWÜRZE

- 1 TL Kokosöl (Alternativ: Olivenöl)
- 500 ml extra natives Olivenöl
- ¾ TL Currypulver
- 2 EL süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- ¼ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kümmel
- Suppenpulver (vegan)
- 1 ½ EL Kakaopulver (100%)
- Agavendicksaft o.ä.;
- 1 TL Tomatenmark
- 1 ½ TL Senf

Optional:

- Hefeflocken
(z.B. aus Bio-Supermärkten)

GETREIDE u.ä.

- 100 g Vollkornreis (oder Hirse)
- ca. ¾ Tasse (60 g) Haferflocken
- 2 Stück 100% Vollkornbrot
(bestenfalls VollkornSAUERTEIGbrot)

FRUITS & VEGETABLES

- 125 g Datteln
- 3 Bananen
- 25-50 g Beeren
- 1 Apfel
- 2 Handvoll dunkelgrünes Blattgemüse (z.B. Grünkohl, Pak Choi)
- 2 Zwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 1 ½ Karotte
- 1 ¼ Paprika
- ½ Gurke
- 5 Cocktail-Tomaten
- 2 Blätter Blattsalat
- ½ kg Brokkoli
- 2 ½ Limette/Zitrone
- Petersilie (frisch oder tiefgefroren)
- Rucola
- Evtl. frischer Koriander
- 1 große Essiggurke
- 2 TL Kapern

HÜLSENFRÜCHTE:

- ca. 550-600 g gekochte Kichererbsen
- 100 g Rote Linsen

NÜSSE & SAATEN

- 1 ½ EL weißes Mandelmus
- 1 TL Erdnussmus
- ½ EL Sesampaste (Tahin)
- 1 EL Kokosmus oder 200 ml Kokosmilch
- 70 g Mandeln (gemahlen)
- 160 g Cashewkerne (ungeröstet, ungesalzen)
- ca. 15 g gemahlener Leinsamen

Optional:

- Rosinen
- Kokosflocken
- Sesam (gemahlen)
- Erdnüsse
- Walnüsse

EXTRA

für Hungrige und evtl. für
Zwischendurch:

Trockenfrüchte wie z.B. Datteln mit Erdnuss- oder Mandelmus/
pflanzenbasierter Aufstrich mit Brot
und/oder Gemüsesticks,
Vollkorncrackers, o.ä.