

Hier ist deine Einkaufsliste für 7 Tage



Gemüse

- 6 Zucchini
- 2 Brokkoli
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 8–10 Kartoffeln (ca. 1,5 kg)
- 6 Karotten
- 1 Blumenkohl
- 1 Aubergine
- 3 Paprika
- 5 Gurken
- 7–8 Tomaten
- 1 Chinakohl
- 1 Lauchstange
- 1 Stück Knollensellerie (ca. 150 g)
- 4 kleine gekochte Rote Bete
- 1 Bund Radieschen
- 2 Avocados
- 2 Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch oder Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 1 Packung Sprossen



Salate

- 1 Packung Feldsalat
- 1 Packung Rucola
- 1 Kopf Blattsalat (Lollo oder Eichblatt)
- 1 Packung Babyspinat



Obst

- 7 Äpfel
- 5 Bananen
- 4 Birnen
- 2 Mangos
- 2 Grapefruits
- 4 Orangen
- 8 Zitronen
- 1 Limette
- 500 g Beeren (frisch oder TK)
- 200 g Himbeeren
- 1 Glas Cranberries (optional für Schorle)



Nüsse & Samen

- 150 g Walnüsse

- 100 g Mandeln
- 1 Packung Chiasamen



Vorrat

- Olivenöl
- Leinöl
- Kokosmilch (2 Dosen)
- Gemüsebrühe
- Ahornsirup (optional)
- Senf
- Tamari oder Sojasauce



Gewürze

- Zimt
- Paprikapulver edelsüß
- Currypulver
- Oregano
- Vanillepulver (optional)
- Salz
- Pfeffer