



Veggie Vorrats- und Einkaufsliste

GEMÜSE UND SALAT

- Aubergine
- Blumenkohl
- Bohnen
- Brokkoli
- Champignons
- Erdbeeren
- Gurken
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Karotten
- Kartoffeln
- Kohl
- Kopfsalat
- Kürbis
- Paprika
- Pastinaken
- Rote Bete
- Rucola
- Spargel
- Spinat
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln

TK-KOST

- Gefrorene Früchte (Beeren, Mango)
- Gefrorenes Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl etc.)
- Gefrorene Kräuter (z. B. Petersilie)

FRÜCHTE

- Ananas
- Apfel
- Aprikosen
- Bananen
- Beeren
- Birnen
- Datteln
- Feigen
- Kirschen
- Kiwi
- Mango
- Melone
- Orangen
- Pfirsich
- Pflaumen
- Trauben

PROTEIN

- Eier
- Hülsenfrüchte (Kidneybohnen, weiße Bohnen, Kichererbsen)
- Hummus
- Joghurt
- Käse
- Milch oder Milchalternativen (Mandelmilch etc.)
- Quark
- Tempeh
- Tofu
- Veggie-Wurst

HALTBARER GRUNDVORRAT

- Backpulver (Weinstein etc.)
- Bohnen aus der Dose
- Erdnussbutter
- Essig
- Gehackte/ Geschälte Tomaten
- Gemüse aus Dose/Glas (z. B. Champignons, Erbsen)
- Gemüsebrühepulver
- Getrocknete Bohnen
- Getrocknete Kräuter
- Getrocknete Linsen
- Gewürze
- Haferflocken
- Hefe
- Kerne (z. B. Kürbiskerne, Cashew, Mandeln)
- Kokosflocken, -raspel
- Kokosmilch
- Mandelmus oder -butter
- Nudeln
- Nüsse
- Öle (z. B. Olivenöl, Kokosöl)
- Oliven
- Quinoa
- Reis
- Samen wie Chiasamen, Leinsamen
- Saucen: Salsa, Sojasauce, Teriyaki-Sauce
- Tomatenmark
- Trockenobst (Datteln etc.)
- Würzmittel: Tahini, Senf,
- Currypaste