

# Meine Einkaufsliste

## Obst und Gemüse

---

- Brokkoli**
- Spinat**
- Karotten**
- Paprika**
- Tomaten**
- Süßkartoffeln**
- Kartoffeln**
- Pilze**
- Ingwer**
- Frische Kräuter**
- Avocado**
- Zitronen**
- Bananen**
- Zwiebeln / Knoblauch**
- Obst und Gemüse nach Saison und Angebot (Blumenkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Mangold, Trauben, Erdbeeren, Himbeeren, Gurken, Feldsalat, Rucola, Romanasalat, Zucchini, Gartenkresse, Sprossen, Orangen, Mandarinen, ...)

## Vollkornprodukte

---

- Vollkornflocken** (Hafer, Dinkel, Hirse, Reis, Mehrkorn, ...)
- Vollkornreis**
- Hirse, Quinoa, Amaranth, Vollkornnudeln, ...

## Frischetheke

---

- Tofu
- Hummus
- Fleischersatzprodukte (umso kürzer die Zutatenliste, desto besser)
- Hafer-, Reis-, Soja-, Mandel-, ... Milch
- Soja- oder Lupinenjoghurt
- (pflanzliche Sahne und Butter)

## Hülsenfrüchte

---

- Linsen** (rot, gelb, grün, ...)
- Kidneybohnen, weiße Bohnen, schwarze Bohnen** (zum Abkochen oder in der Dose)
- Kichererbsen** (zum Abkochen oder in der Dose)
- Erbsen** (tiefgekühlt)
- Mais

