**21 Day Spring Detox: Basis-Einkaufsliste**

**Gewürze, Öl und Essig**

* Ingwer⁣
* Kurkuma⁣
* Kümmel
* Currypulver
* Meersalz oder Steinsalz
* Zimt
* Olivenöl⁣
* Leinsamenöl
* Pflanzliches Öl zum Braten
* Apfelessig
* Aceto Balsamico

**Gemüse**

* Zwiebeln
* Knoblauch⁣
* Federkohl⁣ (Kale)
* Karotten
* Randen
* Sauerkraut
* Grünes Blattgemüse, Salate, Kohl, Broccoli
* (Broccoli)-Sprossen als Ergänzung zu Salaten und gekochten Gerichten
* Weitere Gemüsesorten nach Belieben
* Noriblätter evtl.
* Pelati in der Dose

**Früchte**

* Zitronen
* Avocado (lass ich jedoch oft auch weg wegen öko und so..)⁣
* (grüne) Äpfel⁣
* Birnen
* Orangen
* Pflaumen
* Kiwi
* Beeren (Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)
* Andere Früchte nach Belieben

**Nüsse, Kerne, Samen**

* Sonnenblumenkerne / Kürbiskerne
* Paranüsse
* Mandeln geschält (auch weisses Mandelmus)
* Chiasamen⁣
* Leinsamen⁣ (geschrotet, oder selber schroten)
* Hanfpulver⁣

**Hülsenfrüchte und (Pseudo-) Getreide**

* Linsen
* Schwarze Bohnen
* Haferflocken
* Haferkleie
* Quinoa
* Amaranth
* Buchweizen
* Brauer Reis (und/oder Basmati)

**Pflanzliche Milch**

* Soya-, Mandel- oder Hanfmilch