



# EINKAUFLISTE



100%  
VEGAN

VEGAN + GLUTENFREI

GESUND EINKAUFEN

## ZUCKER ALTERNATIVEN

Datteln	
Ungesüßtes Apfelmark/mus	
Ahorn Sirup	
Kokosblütenzucker	
Birkenzucker	

## MEHL-ERSATZ

Reismehl	
Mandelmehl	
Kartoffelmehl	
Tapiokastärke	
Maismehl	
Buchweizenmehl	
Hirsemehl/Sorghum	
Teffmehl	
Kichererbsenmehl	
Kokosmehl usw.	

## SUPERFOODS

Chiasamen	
geschälte Hanfsamen	
Gojibeeren	
Maulbeeren	
Acerola	
Gerstengras	
Kakao	
Kurkuma	
Quinoa	
Spirulina	

## FRISCHES

Regionales Gemüse	
Obst nach Saison	
Sprossen & frische Kräuter	

## MILCH ALTERNATIVEN

Mandelmilch	
Reismilch	
Kokosmilch	
Hanfmilch	
Soyamilch usw.	

## GETREIDE-ERSATZ

Reis	
Linsen	
Quinoa	
Polenta	
Hirse	
Glutenfreie Haferflocken	

## NÜSSE, KÖRNER, FETT

Mandeln	
Pecans	
Cashews	
Leinsamen	
Kürbiskerne	
Sonnenblumenkerne	
Walnüsse	
Pistazien	
Kokosöl	
Leinöl	
Gutes Olivenöl	
Hanföl	
Walnussöl	
Avocados	

## KAFFEE-ALTERNATIVEN

Matcha Tee/Grüner Tee	
Schwarzer Tee	
Mate Tee	
Guarana Pulver	

PASSENDE REZEPTE FINDEST DU AUF [WWW.FOODREICH.COM](http://WWW.FOODREICH.COM)