



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	