

Vegane Einkaufsliste



Gemüse

- ◯ Kartoffeln
- ◯ Karotten
- ◯ Zwiebeln
- ◯ Knoblauch
- ◯ Lauch
- ◯ Weißkohl
- ◯ Zucchini
- ◯ Paprika
- ◯ Champignons

Obst

- ◯ Äpfel
- ◯ Birnen
- ◯ Bananen
- ◯ Orangen
- ◯ Zitronen
- ◯ Trauben

Hülsenfrüchte und Soja

- ◯ Rote Linsen
- ◯ Belugalinsen
- ◯ Kichererbsen
- ◯ Kidneybohnen
- ◯ Weiße Bohnen
- ◯ Tofu natur
- ◯ Räuchertofu
- ◯ Sojaschnetzel

Getreide, Brot und Nudeln

- ◯ Vollkornbrot
- ◯ Knäckebrot
- ◯ Haferflocken
- ◯ Vollkornnudeln
- ◯ Reis
- ◯ Couscous
- ◯ Dinkelmehl

Nüsse, Samen und Aufstriche

- ◯ Walnüsse
- ◯ Haselnüsse
- ◯ Mandeln
- ◯ Sonnenblumenkerne
- ◯ Leinsamen
- ◯ Erdnussmus
- ◯ Tahin

Kühlregal und Pflanzendrinks

- ◯ Haferdrink
- ◯ Sojadrink
- ◯ Sojajoghurt
- ◯ Pflanzliche Margarine
- ◯ Pflanzliche Sahne
- ◯ Veganer Käse
- ◯ Veganer Aufschnitt
- ◯ Hummus

Vorrat und Würze

- ◯ Passierte Tomaten
- ◯ Gemüsebrühe
- ◯ Rapsöl
- ◯ Olivenöl
- ◯ Sojasauce
- ◯ Senf
- ◯ Paprikapulver
- ◯ Hefeflocken

Tiefkühltruhe

- ◯ TK-Spinat
- ◯ TK-Erbsen
- ◯ TK-Brokkoli
- ◯ TK-Beeren
- ◯ TK-Kräuter

Listonic

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play