

Einkaufsliste:

- 
- ☐ Apfel – 2–3 Stück
 - ☐ Apfelessig – 1 kleine Flasche
 - ☐ Avocado – 2 Stück
 - ☐ Beeren (frisch oder TK) – 2–3 Hände voll
 - ☐ Birne – 1 Stück
 - ☐ Brokkoliröschen – 2 Hände voll
 - ☐ Chia- oder Leinsamen – 2 TL
 - ☐ Erythrit oder Stevia – nach Geschmack
 - ☐ Frische Kräuter – Petersilie und/oder Koriander
 - ☐ Frühlingszwiebel – 1 Stück
 - ☐ Grapefruit – 1 Stück
 - ☐ Gurke – 2 Stück
 - ☐ Haferflocken – 40 g
 - ☐ Hanfsamen – 1 TL
 - ☐ Hirse – 100 g
 - ☐ Hokkaido-Kürbis – 300 g
 - ☐ Hummus – 1 kleine Portion oder selbst gemacht
 - ☐ Karotten – 3 Stück
 - ☐ Kokoswasser (optional) – 200 ml
 - ☐ Kokosöl (optional)
 - ☐ Kreuzkümmel – 1 kleines Gewürzglas
 - ☐ Kräutertee oder Mate – nach Wahl
 - ☐ Kurkuma – 1 kleines Gewürzglas
 - ☐ Mandeln (gehackt) – 1–2 EL
 - ☐ Möhre – 1 Stück
 - ☐ Naturjoghurt (z. B. Kokos) – 1 Becher
 - ☐ Olivenöl
 - ☐ Pflanzenmilch – ca. 350 ml
 - ☐ Pinienkerne (optional)
 - ☐ Quinoa – 80 g
 - ☐ Rote Bete – 2 kleine Knollen
 - ☐ Rote Linsen – 100 g
 - ☐ Rote Paprika – 1 Stück
 - ☐ Salz, Pfeffer
 - ☐ Sellerie – für Snacksticks
 - ☐ Süßkartoffel – 1 mittelgroß
 - ☐ Tahin – 1 kleines Glas
 - ☐ Vanilleextrakt (optional)
 - ☐ Walnüsse – 1 kleine Packung
 - ☐ Zimt – 1 kleines Gewürzglas
 - ☐ Zitrone – 2 Stück
 - ☐ Zucchini – 3 Stück