

Die Einkaufsliste für das vegetarische Menü

Obst und Gemüse

450 g Kirschtomaten
3 Frühlingszwiebeln
1 Salatgurke
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 Bund Basilikum
2 Stangen Staudensellerie (150 g)
1 kleiner Blumenkohl (800 g)
1 Bund Petersilie
4 Avocados
2 Bananen
1 Granatapfel

Öle, Essige und Säfte

2 EL Sherryessig
1 EL Weißweinessig
8 EL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft

Gewürze

Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Chiliflocken
1 TL Kurkumapulver
1/2 TL getrockneter Thymian

Kühlregal

150 g Joghurt (3,5 % Fett)

Nüsse, Samen und Flocken

30 g Cashewkerne
10 g Mohnsamen
30 g kernige Haferflocken

Konserven

400 ml Tomatenpüree (Glas)
240 g weiße Bohnen (Dose, Abtropfgewicht)

Backwaren

120 g Vollkorn-Baguette

Sonstiges

8 EL Kakaopulver