

# Die Vegane EINKAUFLISTE



## NIE VEGAN:

Fleisch, Fisch,  
Milchprodukte, Eier,  
Gelatine

Mit Übersicht an  
Gewürzen und Kräutern  
& gesunden, pflanzlichen  
Protein- & Fettquellen

# VEGAN EINKAUFEN IST GANZ EINFACH.

Du brauchst nur eine simple Hilfestellung. Mit dieser Einkaufsliste möchte ich dir dabei helfen, zu besonders gesunden und nährstoffreichen Lebensmitteln zu greifen. So kann die Umstellung auf eine pflanzlichen Ernährung ein voller Erfolg werden. Lebensmittel sind ganz einfach in Kategorien eingeteilt, sodass du direkt einen guten Überblick bekommst. Du müsst selbstverständlich nicht alles zu Hause haben. Die Liste soll dir eine Orientierungshilfe sein.

Von jeder Kategorie ein bis zwei Zutaten immer zu Hause zu haben reicht schon aus.

Wenn du dir nach und nach einen Vorrat mit vielen vollwertigen, veganen Basis-Zutaten anlegst, bist du bestens aufs gesunde Kochen vorbereitet.

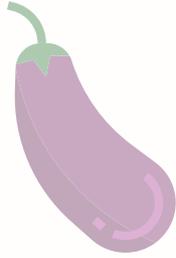
Ich wünsche dir viel Spaß bei Einkaufen.

Mit den aufgelisteten Zutaten spreche ich keine individuelle Empfehlung aus. Beachte bei deinem Einkauf unbedingt eventuelle Allergien und Unverträglichkeiten.



# GEMÜSE

- |                                       |  |  |
|---------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Artischocken | <input type="checkbox"/> Kürbis        | <input type="checkbox"/> Sellerie      |
| <input type="checkbox"/> Auberginen   | <input type="checkbox"/> Mais          | <input type="checkbox"/> Spargel       |
| <input type="checkbox"/> Avocados     | <input type="checkbox"/> Mangold       | <input type="checkbox"/> Spinat        |
| <input type="checkbox"/> Bährlauch    | <input type="checkbox"/> Meerrettich   | <input type="checkbox"/> Steckrüben    |
| <input type="checkbox"/> Blumenkohl   | <input type="checkbox"/> Möhren        | <input type="checkbox"/> Süßkartoffeln |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli     | <input type="checkbox"/> Paprika       | <input type="checkbox"/> Tomaten       |
| <input type="checkbox"/> Fenchel      | <input type="checkbox"/> Pastinaken    | <input type="checkbox"/> Wirsing       |
| <input type="checkbox"/> Gurken       | <input type="checkbox"/> Porree        | <input type="checkbox"/> Zucchini      |
| <input type="checkbox"/> Kartoffeln   | <input type="checkbox"/> Radieschen    | <input type="checkbox"/> Zwiebeln      |
| <input type="checkbox"/> Kohl         | <input type="checkbox"/> Rote Bete     |  |
| <input type="checkbox"/> Kohlrabi     | <input type="checkbox"/> Schwarzwurzel |  |



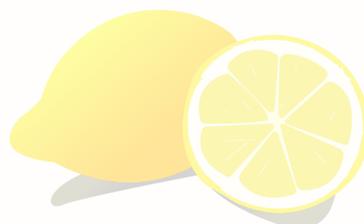
! Achte hier am besten auf Bioqualität



# Obst

- |  |                                      |  |
|--|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Ananas                  | <input type="checkbox"/> Feigen      | <input type="checkbox"/> Papaya        |
| <input type="checkbox"/> Äpfel                   | <input type="checkbox"/> Granatapfel | <input type="checkbox"/> Pfirsiche     |
| <input type="checkbox"/> Aprikosen               | <input type="checkbox"/> Kirschen    | <input type="checkbox"/> Pflaumen      |
| <input type="checkbox"/> Bananen                 | <input type="checkbox"/> Kiwis       | <input type="checkbox"/> Trauben       |
| <input type="checkbox"/> Beeren (frisch oder TK) | <input type="checkbox"/> Mangos      | <input type="checkbox"/> Zitrusfrüchte |
| <input type="checkbox"/> Birnen                  | <input type="checkbox"/> Melonen     |  |
| <input type="checkbox"/> Cranberrys              | <input type="checkbox"/> Nektarinen  |  |

! Achte hier am besten auf Bioqualität



## GETREIDE

- Dinkel
- Gerste
- Grünkern
- Hafer
- (Vollkorn-)Nudeln
- Reis
- Roggen
- Weizen
- Urkorn



⚠️ **Achte hier am besten auf Vollkornqualität**

## PSEUDO-GETREIDE

- Amarant
- Buchweizen
- Bulgur
- Cous-Cous
- Hirse
- Quinoa

## ALGEN

- Agar Agar
- Chlorella
- Nori
- Spirulina



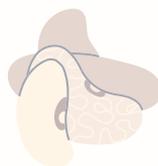
## HÜLSENFRÜCHTE

- Erbsen
- Erdnüsse
- Kichererbsen
- Linsen
- Lupinen
- Bohnen (grüne, weiße, schwarze Bohnen, Saubohnen)



## WEITERE PROTEINQUELLEN

- Seitan
- Sojagranulat
- Tempeh
- Tofu



⚠️ **Hülsenfrüchte sind eine sehr gute pflanzliche Proteinquelle**

## NÜSSE

- Cashewkerne
- Haselnusskerne
- Macadamianüsse
- Mandeln
- Maronen
- Paranüsse
- Pekanüsse
- Pistazien
- Walnusskerne



**!** Nussmuse sind ein guter Fettlieferant & zum Kochen & Backen äußerst lecker

## SAMEN

- Chiasamen
- Hanfsamen
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Sesam
- Sonnenblumenkerne

## FETTE

- Chiasamenöl
  - Hanföl
  - Leinöl
  - Walnussöl
  - Kokosöl
  - Olivenöl
  - Rapsöl
  - weitere kaltgepresste Öle
- !** Hierbei handelt es sich um ausgezeichnete Omega-3-Fette



## SALAT

- Chicorée
- Eisbergsalat
- Endivie
- Feldsalat
- Kopfsalat
- Radicchio
- Römersalat
- Rucola
- Schnittsalat



## GEWÜRZE

- Anis
- Cayennepfeffer
- Chili
- Fenchel
- Gewürznelke
- Ingwer
- Kardamom
- Knoblauch
- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Muskatnuss
- Paprika
- Safran
- Vanille
- Wasabi
- Zimt



## KRÄUTER

- Basilikum
- Dill
- Estragon
- Majoran
- Minze
- Oregano
- Petersilie
- Rosmarin
- Schnittlauch
- Thymian
- Zitronenmelisse



## WEITERE GEWÜRZE

- Hefeflocken
- Misopaste
- Tamaro oder Sojasoße
- Kala Namak Salz
- Gemüsebrühe  
(ohne Zucker)
- Apfelessig
- Senf



## ZUM SÜßEN

- Ahornsirup
- Datteln
- Reissirup
- Agavendicksaft
- Birkenzucker
- Dattelsüße/-pulver
- Trockenfrüchte nach Wahl



## SONSTIGES

- Pflanzenmilch/Joghurt Alternativen
- Kokosmilch (zum Kochen)
- pflanzliche Aufstriche
- Ersatzprodukte nach Geschmack