

Der vegane Vorratsschrank/ Vegane Einkaufsliste

*Diese Liste ist als kleines
Hilfsmittel gedacht.*

*Du musst dich natürlich nicht mit all diesen
Lebensmitteln ausstatten.*

*Betrachte es als eine Art Leitfaden und Inspiration,
wie ein veganer Vorratsschrank aussehen könnte und um deine eigene
Einkaufsliste anzufertigen.*

*Nimm dazu auch gerne in meinem
Download - Bereich die vegane Ernährungspyramide zur Hilfe,
dann weißt du, wie groß die einzelnen Mengen sein sollten.*

*Gerne kannst du auch eine Beratung bei mir buchen,
sofern du noch mehr Informationen brauchst.*

Liebe Grüße deine Anna

VegAnna
vollwertig pflanzlich tierleidfrei



Obst und Gemüse

Äpfel
Auberginen
Avocado
Bananen
Beeren
Birnen
Blumenkohl
Brokkoli
Chinakohl
Chicorée
Endivie
Fenchel
Grünkohl
Karotten
Kartoffeln
Kirschen
Kiwis
Kürbis
Lauch
Mais
Mangold
Pak Choi
Paprika
Pfersiche
Pflaumen
Quitten
Rhabarber
Romanesco
Rosenkohl
Rotkohl
Rucola
Spargel
Spinat
Süßkartoffeln
Tomaten
Weißkohl
Wirsing
Zucchini
Zwiebeln
...

Trockenfrüchte

Aprikosen
Datteln (z. B. Medjool)
Feigen
Pflaumen
Rosinen
Tomaten

Nüsse und Ölsamen

Cashews
Chiasamen
Hanfsamen
Haselnüsse
Kürbiskerne
Leinsamen, gelb und braun
Mandeln
Paranüsse
Pekannüsse
Pistazien
Sesam
Sonnenblumenkerne
Walnüsse

Nussmus

Cashewmus
Erdnussmus
Kürbiskernmus
Mandelmus
Sesammus (*Tahin/Tahini*)
Sonnenblumenkernmus

Aufstriche

Gemüseaufstriche
Hefeaufstrich (Pasteten)
Hummus
Konfitüre
Lupinenaufstrich
Margarine
Nuss-Nougat-Creme
Sonnenblumenkernaufstrich
Zartbittercreme
Zwiebelschmelz

Hülsenfrüchte (TK, getrocknet, Glas)

Bohnen, *Kidney, rote, schwarze, weiße, dicke*
Edamame (*unreife Sojabohnen*)
Erbsen, *grün, gelb*
Grüne Bohnen
Kichererbsen
Linsen, *rote, braune, Beluga, Teller ...*

Sojaprodukte und Seitan

Räuchertofu
Seidentofu
Seitan
Sojaschnitzel (*TVP*)
Tempeh
Tofu, *pur oder mit Kräutern und Gewürzen*

Pflanzendrinks und Co.

Amaranth-Drink
Cashewdrink
Hafercuisine
Haferdrink
Hanfdrink
Haselnussdrink
Kokosdrink
Kokosjoghurt
Kokosmilch
Mandeldrink
Reiscuisine
Reisdrink
Sojacuisine
Sojadrink
Sojajoghurt
Sojaquarkalternative
Soja-Reis-Drink

Öle

Kokosöl, *pur oder mit DHA**
Leinöl, *pur oder mit DHA**
Mandelöl
Olivenöl, *hoch erhitzbar oder mit DHA**
Rapsöl
Sesamöl, *klassisch oder geröstet*
Sonnenblumenöl, *high oleic*
Walnussöl

* DHA = Docosahexaensäure (Omega-3-Fettsäure)

Vollkorngetreidel-produkte

Amaranth, *ganz und gepoppt*
Bulgur
Couscous
Ganzes Getreide, z. B. *Dinkel*
Haferflocken, *fein und grob*
Hirse
Maisgrieß (*Polenta*)
Pitabrot
Quinoa, *ganz und gepoppt*
Tortillas
Vollkorngrieß
Vollkornmehl
Vollkornreis
Vollkornsauerteigbrot
Vollkornzwieback
Weizenkleie

Nudeln

Nudeln aus Hülsenfrüchten
Reisnudeln
Soba (*Buchweizennudeln*)
Udon
Vollkornweizennudeln

Sonstiges

Agar-Agar
Johannisbrotkernmehl
Kakao
Kichererbsenmehl
Natron
Pfeilwurzelmehl
Sojamehl
Stärke
Weinsteinbackpulver

Gewürze und Kräuter

Basilikum
Cayennepfeffer
Chili
Dill
Fenchelsamen
geräuchertes Paprikapulver
Hefeflocken
Ingwer
Jodsalz
Kala Namak
Kardamom
Knoblauch, *frisch, getrocknet*
Koriander
Kräutersalz mit Algen
Kreuzkümmel
Kümmel
Kurkuma
Muskatnuss
Oregano
Petersilie
Pfeffer
Räuchersalz
Rosmarin
Schabzigerklee
Thymian
Tonkabohne
Vanille
Zimt

Süßungsmittel

Agavendicksaft
Ahornsirup
Apfel-/Birndicksaft
Reissirup
Zuckerrübensirup

Saucen, Würzmittel und Co.

BBQ Sauce
Chilisauce
Essig, verschiedene
Ketchup
Mayonnaise
Pesto
Salsa
Senf
Sojasauce
Tomatenmark
Tomatensauce

Convenience-Produkte*

Falafelmix
Kartoffelprodukte
Käsealternativen
Getreidebratlinge, *Mischung*
TK-Gemüsemischungen
Wurstalternativen

* optional