

Die 7 Tage Vegan Challenge - Einkaufsliste

Frische Zutaten:

1/4 Knollensellerie
300 g Weißkohl
300 g Rotkohl
150 g Rosenkohl
1 Wirsingkohl
1 kleiner Hokaidokürbis
5 Rote Beeten
2 große Möhren
2 mittelgroße Auberginen
500 g Stangenbohnen
2 Fenchelknollen
1 kleine Stange Porree
1 Süßkartoffel
500 g frischer Grünkohl
Babyspinat
2,5 kg Kartoffeln, festkochend
10 Champignons (sehr frische, damit sie gut im Kühlschrank halten)
400 g Austernseitlinge
1 Apfel (Boskop oder andere säuerliche Sorte)
1 Apfel, eine Sorte die Du lecker findest
5 Zitronen, Bio und unbehandelt
1 Mango
Frisches Obst zum Snacken, Sorten nach Geschmack
1 Grapefruit
1 Stück Ingwer
8 Zwiebeln
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchknollen
1 großes Bund Petersilie
1 Bund Koriander
1 Bund Schnittlauch
200 g Maronen, vorgegart

1 Würfel Hefe
200 ml Sojajoghurt
70 g veganer Frischkäse
100 g veganer, geriebener Käse
Veganer Scheibenkäse (4 Scheiben)

200 g Tofu
700 g Räuchertofu
2 Pkg vegane Butter oder Margarine
1 Rolle Blätterteig, aus der Kühltheke
1 Rolle Pizzateig, aus der Kühltheke

Weitere Zutaten:

3 Gläser/Dosen (je ca. 400 ml) Kichererbsen
2 Gläser/Dosen (je ca. 400 ml) Kidneybohnen
1 kleines Glas/Dose Ananas
1 Glas Gewürzgurken
1 Glas eingelegte gegrillte Paprika, in Streifen
1 Glas eingelegte Chilis (nicht zu scharf)
1 kleines Glas/Dose Mais
1 Pkg. passierte Tomaten
3 EL Tomatenmark
Getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)

200 g Beeren-Mix, TK
400 g Blattspinat, TK, gefroren

250 g Cashews, ungesalzen
400 g Mandeln
2 EL Kürbiskerne
1 EL Pinienkerne
300 g Haferflocken
400 g braune Tellerlinsen
500 g Penne oder andere Pasta
500 g Bulgur
1200 g Mehl
Paniermehl
2 geh. EL Kichererbsenmehl (Größerer Supermarkt, Drogerie oder Biomarkt)
Speisestärke
Hefeflocken (Größerer Supermarkt, Drogerie oder Biomarkt)
Backpulver
Natron (gibt es auch in der Backabteilung)
Vanillezucker
700 g Zucker

Die 7 Tage Vegan Challenge - Einkaufsliste

Puderzucker
Bittermandelaroma
Kakaopulver (Backkakao)
Veganes Brühepulver
Instantkaffeepulver
450 ml vegane Sahne (Soja Cuisine, Hafer Cuisine, Schlagfix oder Ähnliches)
3 l Sojamilch (wenn Du Kaffee oder Tee mit Milch trinkst entsprechend mehr pflanzliche Milch)
Veganes Müsli (Zutaten lesen) oder Cornflakes
2 Tafeln vegane Zartbitterschokolade
1 Tafel vegane Schokolade nach Geschmack
Apfelsaft (naturtrüb, der klare ist oft durch Gelatine geklärt)
1 kleine Cola
Weißwein (ein Rest reicht, wir benötigen 50 ml)
1 Tüte Chips oder Flips (Zutaten lesen, ob das Produkt vegan ist)

Ahornsirup
Ketchup
Sojasauce
Srirachasauce oder andere Chilisaucen
Tahini (Sesampaste)
Harissa, arabische Würzpaste
2 x Erdnussbutter, creamy
Liquid Smoke (Raucharoma, alternativ Rauchsatz)
Brottrunk (Größerer Supermarkt, Drogerie oder Biomarkt)
Senf, mittelscharf
Olivenöl
Pflanzenöl, Sonnenblumenöl oder Rapsöl
Albaöl
Branntweinessig
Weißer Balsamicoessig
Dunkler Balsamicoessig

1 Packung Cracker (Zutaten lesen, manche sind nicht vegan)
1 kleine Packung American Sandwich oder anderes,

veganes Toast
1 Brötchen (Sonntagsbrötchen, Schrippe), zum Aufbacken
4 Laugenbrötchen, zum Aufbacken
Brote und Aufbackbrötchen nach Geschmack für die ganze Woche.

Gewürze:

Tipp: Gewürze gibt es sehr günstig in türkischen und asiatischen Supermärkten.

Salz
Pfeffer, schwarz
Pfeffer, bunt
Anis, gemahlen
Basilikum
Cayennepfeffer
Chilipulver
Currypulver
Garam Masala
Kurkuma
Kreuzkümmel (Cumin)
Majoran
Minze, getrocknet (Es geht auch 1 Teebeutelinhalt)
Muskat
Oregano
Paprikapulver, edelsüß
Paprikapulver, rosenschärf
Paprikapulver, geräuchert
Rosmarin
Gelbe Senfsaat, gemahlen
Thymian
Za'atar (Gewürzmischung, gibt es im arabischen, türkischen oder größeren Supermarkt)
Zimt
Kalak Namak (indisches Schwefelsalz), gibt es in größeren Supermärkten oder im Biomarkt, im indischen Supermarkt oder online.