

# ZUTATENLISTE FÜR DIE REZEPTE



# EINKAUFLISTE

## DIE BASICS

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig, Butter, Mayonnaise und Honig solltest du zu Hause haben, diese Basics habe ich in der Liste nicht extra aufgeführt. Auch nicht die Zutaten, die in den Rezepten mit dem Zusatz »nach Belieben« versehen sind.

### Für die Rezepte der Woche 1 brauchst du:

- › 100 g Feta
- › 70 g Haferflocken
- › 60 g Linsen
- › 300 bis 400 ml Mandelmilch
- › 130 bis 150 g Thunfisch (frisch oder tiefgekühlt oder aus der Dose) oder als Alternative 100 g Feta
- › 500 g fest kochende Kartoffeln
- › 2 große oder 4 kleine reife Bananen
- › 150 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- › 1 Avocado
- › 2 Zitronen
- › 1 Apfel
- › 2 Knoblauchzehen
- › 1 Zwiebel
- › 1 Bund Petersilie
- › 1 rote Paprika
- › 1 Zucchini

- › 1 Aubergine
- › 2 Karotten
- › 75 g Sonnenblumenkerne
- › 75 g Walnüsse
- › 50 g Haselnüsse
- › 50 g Cashewnüsse
- › 25 g Rosinen

### Für die Rezepte der Woche 2 brauchst du:

- › 80 g Feta
- › 120 g Haferflocken
- › 100 g Lachs (frisch oder tiefgekühlt) oder als Alternative eine Aubergine oder zwei gekochte rote Beete
- › 120 g Magerquark
- › 1 Ei
- › 100 g dunkle Schokolade (circa 70% Kakaoanteil)
- › ½ TL Backpulver
- › 3 Scheiben Vollkornbrot
- › 130 g Nudeln (am besten Vollkorn-Fusilli oder -Penne)
- › 70 g Tomatenmark
- › 100 ml Sahne
- › 80 g Gouda
- › 70 g Rinderfilet (am besten Biofleisch, direkt vom Metzger) oder als Alternative 100 g Süßkartoffel, Kürbis oder Brokkoli
- › 1 Bund Dill
- › 1 Zitrone
- › 2 Knoblauchzehen
- › 2 große oder 4 kleine reife Bananen
- › 120 g Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt)
- › 1 Gurke
- › 2 Avocados
- › 1 Bund Petersilie
- › 25 g Nüsse nach Wahl (am besten Cashewkerne oder Walnüsse)

- › 25 g Nüsse nach Wahl (am besten Sonnenblumen- oder Pinienkerne)
- › 40 g Mandeln
- › 4 große Tomaten
- › 70 g Champignons

### Für die Rezepte der Woche 3 brauchst du:

- › 120 g Haferflocken
- › 130 g Thunfisch (frisch oder tiefgekühlt oder aus der Dose) oder als Alternative 150 g Algen
- › 130 g Belugalinsen
- › 400 g Joghurt
- › 100 g Emmentaler
- › 100 g Gouda
- › 100 g Edamer
- › 100 g Tilsiter
- › 2 Scheiben Vollkornbrot
- › 5 große oder 10 kleine reife Bananen
- › 230 g Ananas (frisch oder aus der Dose)
- › 150 g Weintrauben
- › 200 g Grünkohl (frisch oder tiefgekühlt)
- › 1 Avocado
- › 150 g Steinpilze (frisch oder tiefgekühlt)
- › ½ Bund Petersilie
- › 1 Knoblauchzehe
- › 90 g Cashewkerne
- › 80 g Walnüsse

### Für die Rezepte der Woche 4 brauchst du:

- › 100 g Feta
- › 4 Scheiben Edamer
- › 130 g Camembert
- › 50 g Brie

- › 150 ml Mandelmilch
- › 100 g Haferflocken
- › 200 g Joghurt
- › 50 g Magerquark
- › 2 Burgerbrötchen oder vier Brotscheiben deiner Wahl
- › 7 TL Kakaopulver
- › 100 g Champignons (gerne auch andere Pilze nach Wahl)
- › 200 g Brokkoli (frisch oder tiefgekühlt)
- › ½ Bund Petersilie
- › 120 g Feldsalat (als Alternative frischer Blattspinat)
- › 1 Birne
- › 2 Avocados
- › 4 große oder 8 kleine reife Bananen
- › 2 bis 3 mittelgroße, mehlig kochende Kartoffeln
- › 50 g Pfifferlinge (frisch oder tiefgekühlt)
- › 100 g Ananas (frisch oder aus der Dose)
- › 50 g Datteln
- › 50 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- › 1 Aubergine
- › 1 Tomate
- › 1 Knoblauchzehe
- › 50 g Cashewkerne
- › 125 g Walnüsse