

# Einkaufsliste vom 12.04.2023 bis 16.04.2023

## Obst und Gemüse

---

- 2 Stk Banane
- 6 Stk Champignons
- 100 g Himbeeren
- 200 g Blaubeeren
- 2 Stk Avocado
- 3 Stk Tomate
- 6 Stk Zwiebeln
- 6 Stk Paprika
- 100 g Gurke
- 50 g Blattsalat
- 1 Stk Karotte
- 2 Stk Lauch
- 2 Stk Aubergine
- 1 Stk Chilischote
- 120 g Kirschen
- 10 g Ingwer
- 150 g Grüner Spargel
- 30 g Granatapfelkerne
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Stk Zitrone
- 1 Stk Limette
- 1 Stk Sellerie
- 150 g Granatapfel

## Getreide und Hülsenfrüchte

---

- 150 g Haferflocken
- 80 g Basmatireis (trocken)
- 240 g Langkornreis (roh)
- 2 Stk Vollkornbrötchen

- 150 g Grüne Bohnen
- 150 g Weiße Bohnen (Dose)
- 120 g Quinoa

## Milchprodukte

---

- 750 ml Sojamilch
- 50 ml Mandelmilch
- 100 ml Kokosmilch
- 600 g Sojajoghurt
- 200 g Soja Skyr

## Sonstige Produkte

---

- 9 EL Öl
- 160 g Eiweißpulver
- 30 g Mandeln
- 150 g Pass. Tomaten
- 950 g Dosentomaten
- 900 g Tofu
- 30 g Kokosflocken
- 1050 ml Gemüsebrühe
- 60 g Datteln
- 20 ml Tomatenmark
- 50 g Sojasprossen
- 10 ml Olivenöl