

# Inspiration für deine Vorratskammer

# VEGANE EINKAUFSLISTE

## OBST & GEMÜSE

- ☐ Äpfel
- ☐ Bananen
- ☐ Beeren (frisch oder TK)
- ☐ Zitrusfrüchte
- ☐ 3-4 weitere Obstsorten nach Wahl
- ☐ Zwiebeln und Knoblauch
- ☐ (Süß-)Kartoffeln
- ☐ Karotten
- ☐ Tomaten (frisch und/oder aus dem Glas)
- ☐ Gurke
- ☐ Paprika
- ☐ Mais (frisch und/oder aus dem Glas)
- ☐ 3-4 weitere Gemüsesorten nach Wahl
- ☐ Pilze, z.B. Champignons
- ☐ frischer Ingwer und Kurkuma

## NÜSSE & SAMEN

- ☐ Nüsse nach Wahl wie Walnüsse, Mandeln, Cashewkerne
- ☐ Samen nach Wahl wie Leinsamen, Chiasamen, Kürbiskerne

## GRÜNES BLATTGEMÜSE & SPROSSEN

- ☐ 1-2 Salate der Saison
- ☐ 1-2 grünes Blattgemüse nach Wahl, z.B. Spinat und Grünkohl
- ☐ frische Sprossen
- ☐ frische Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Koriander, Minze

## ZUM WÜRZEN

- ☐ Pfeffer und weitere Gewürze nach Wahl wie Kreuzkümmel, Paprikapulver, usw.
- ☐ getrocknete Kräuter nach Wahl wie Oregano, Thymian, usw.
- ☐ Zimt und Vanille
- ☐ Gemüsebrühe
- ☐ Sojasauce
- ☐ Thai Curry Paste
- ☐ optional Kala Namak Salz, Hefeflocken, Flüssigrauch

## ZUM BACKEN & SÜSSES

- ☐ Mehle nach Wahl, z.B. Hafermehl, Kichererbsen- oder Sojamehl
- ☐ Backpulver
- ☐ Speisestärke
- ☐ Datteln und andere Trockenfrüchte nach Wahl
- ☐ optional Xylit oder Erythrit
- ☐ ungesüßtes Kakaopulver

## GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

- ☐ Haferflocken
- ☐ Hirse / Buchweizen / Quinoa / Grünkern
- ☐ Vollkornreis und -nudeln (und/oder Reismudeln)
- ☐ Linsen
- ☐ Bohnen
- ☐ Kichererbsen
- ☐ grüne Erbsen
- ☐ Tofu oder Tempeh

## FETTE & ÖLE

- ☐ Sesammus
- ☐ Nussmus nach Wahl
- ☐ hochwertiges Pflanzenöl nach Wahl wie Olivenöl

## SONSTIGES (BEI BEDARF)

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



Leckere Rezept-  
Inspirationen findest du auf:

[WWW.ISSHAPPY.DE](http://WWW.ISSHAPPY.DE)

Viel Freude  
beim Einkaufen, wünscht



ISS HAPPY

# LUST AUF MEHR VEGAN INSPIRATION?

Du möchtest gerne weiterhin pflanzlich(er) essen und wünschst dir mehr Input zum Thema? Dann schau dir unbedingt meine folgenden Angebote an, die dir deinen veganen Ernährungsalltag garantiert erleichtern werden!



HIER GEHT'S ZU MEINEN KOCHBÜCHERN!

## Gratis Newsletter VEGAN IMPULS!

**Wertvolle Ernährungsinfos, Tipps, leckere Rezepte & mehr!** Damit versorge ich dich regelmäßig in meinem Newsletter. Unsere besten Beiträge und Angebote verpasst du so auch nicht mehr!

Klingt gut? Dann melde dich jetzt kostenfrei an.



HIER GEHT'S ZUR ANMELDUNG!

## Online-Seminar FÜR VEGAN-EINSTEIGER

HIER GEHT'S ZUR GRATIS ANMELDUNG!



Du möchtest deine Ernährung auf rein pflanzlich umstellen und wissen, wo du konkret ansetzen kannst, um dich trotz vollgepacktem Alltag ausgewogen und gesund zu ernähren?

Aus der Betreuung hunderter Vegan-Einsteiger habe ich die häufigsten „Stolpersteinchen“ herausgefiltert und daraus wertvolle Strategien entwickelt, die ich in meinem kostenfreien Online-Seminar mit dir teile.

## Einsteiger Programm VEGAN WERDEN LEICHT GEMACHT 2.0

Du wünschst dir eine Komplett-Anleitung für deine nachhaltig erfolgreiche Ernährungsumstellung?

Mit meinem Einsteiger-Programm bekommst du ALLES, was du dafür brauchst:

- ✓ FUNDIERTES ERNÄHRUNGSWISSEN
- ✓ EINFACHE UND LECKERE REZEPTE
- ✓ PRAKTISCHE TOOLS UND ALLTAGSTIPPS
- ✓ RÜCKHALT UND UNTERSTÜTZUNG

Mit Klick geht's zum Angebot!

HIER GEHT'S ZUM PROGRAMM!

