

# DIE BESTE **VEGANE** EINKAUFLISTE



## **NIE VEGAN:**

Fleisch, Fisch,  
Milchprodukte, Eier, Honig,  
Gelatine, E120, E901(...)

**| Mit einer großen Übersicht  
an Gewürzen und Kräutern**

**| + gesunden, pflanzlichen  
Protein- und Fettquellen**

# VEGAN EINKAUFEN IST GANZ EINFACH.

Ja, wirklich. Du musst nur wissen, was du alles in deinen Einkaufskorb packen kannst und was nicht. Mit dieser Einkaufsliste möchten wir dir dabei helfen, zu besonders gesunden und nährstoffreichen Lebensmitteln zu greifen. So kann die Kennenlern-Phase der rein pflanzlichen Ernährung ein voller Erfolg werden. Die Zutaten haben wir in Kategorien eingeteilt, sodass du direkt einen guten Überblick bekommst. Keine Sorge – du musst natürlich nicht die gesamte Liste an Lebensmitteln zuhause haben.

*Es reicht schon, wenn  
du von jeder Kategorie  
immer ein bis zwei  
Zutaten parat hast.*

Wenn du dir nach und nach einen Vorrat mit vielen vollwertigen, veganen Basis-Zutaten anlegst, bist du bestens aufs gesunde Kochen vorbereitet. Vielleicht ernährst du dich aber auch schon länger vegan, suchst jedoch immer wieder nach neuer Inspiration – auch die können wir dir liefern.

In diesem Sinne – Happy *vegan* food shopping!

***Mit den aufgelisteten Zutaten sprechen wir keine individuelle Empfehlung aus. Beachte bei deinem Einkauf unbedingt eventuelle Allergien und Unverträglichkeiten.***



## GEMÜSE

- Artischocken
- Auberginen
- Avocados
- Bärlauch
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Fenchel
- Gurken
- Kartoffeln
- Kohl
- Kohlrabi



- Kürbis
- Mais
- Mangold
- Meerrettich
- Möhren
- Paprika
- Pastinaken
- Petersilienwurzel
- Porree
- Radieschen
- Rote Bete

- Schwarzwurzel
- Sellerie
- Spargel
- Spinat
- Steckrüben
- Süßkartoffeln
- Tomaten
- Topinambur
- Wirsing
- Zucchini
- Zwiebeln

✓ Achte hier am besten auf **Bioqualität**

## OBST

- Ananas
- Äpfel – alte Sorten
- Aprikosen
- Bananen
- Beeren aller Art
- Birnen – alte Sorten
- Cranberrys

- Feigen
- Granatapfel
- Kirschen
- Kiwis
- Mangos
- Melonen
- Nektarinen



- Papaya
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Trauben
- Zitrusfrüchte

✓ Achte hier am besten auf **Bioqualität**

## GETREIDE

- Dinkel
- Emmer
- Gerste
- Hafer
- Kamut
- Reis
- Roggen
- Weizen
- Urkorn

✓ Achte hier stets auf **Vollkornqualität**

## PSEUDOGETREIDE

- Amarant
- Buchweizen
- Hirse
- Quinoa

✓ Achte hier stets auf **Vollkornqualität**



## ALGEN

- Agar Agar
- Chlorella
- Nori
- Spirulina
- Wakame

## SALAT

- Chicorée
- Eichblattsalat
- Eisbergsalat
- Endivie
- Feldsalat
- Kopfsalat
- Radicchio
- Römersalat
- Rucola
- Schnittsalat



## HÜLSENFRÜCHTE

- Erbsen
- Erdnüsse
- Kichererbsen
- Linsen
- Lupinen
- Bohnen (Feuerbohnen, grüne, weiße und schwarze Bohnen, Saubohnen)

✓ Hülsenfrüchte sind eine sehr gute pflanzliche **Proteinquelle**

## NÜSSE

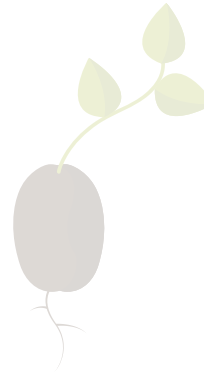
- Cashewkerne
- Haselnusskerne
- Macadamianüsse
- Mandeln
- Maronen
- Paranüsse
- Pistazien
- Walnusskerne

✓ Nussmuse sind ein **gesunder Fettlieferant** und zum Kochen und Backen äußerst lecker

## GEWÜRZE

- Anis
- Cayennepfeffer
- Chili
- Fenchel
- Gewürznelke
- Ingwer
- Kardamom
- Knoblauch
- Kreuzkümmel

- Kümmel
- Kurkuma
- Muskatnuss
- Pfeffer
- Safran
- Vanille
- Wasabi
- Zimt



## SAMEN

- Chiasamen
- Granatapfelsamen
- Hanfsamen
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Sesam
- Sonnenblumenkerne

## KRÄUTER

- Basilikum
- Dill
- Estragon
- Majoran
- Minze
- Oregano
- Petersilie
- Rosmarin
- Schnittlauch
- Thymian
- Zitronenmelisse



## WILDKRÄUTER

- Beinwell
- Brennnessel
- Gänseblümchen
- Giersch
- Lindenblüten und -blätter
- Löwenzahn
- Spitzwegerich
- Vogelmiere

## FETTE

- Chiasamenöl
- Hanföl
- Leinöl
- Wallnussöl
- Fett zum Braten
- Kokosöl
- spezielles Bratöl
- sonstige kaltgepresste Öle
- Olivenöl
- Rapsöl
- Weizenkeimöl

✓ Hierbei handelt es sich um ausgezeichnete **Omega-3-Fette**

# UNSER GESCHENK AN DICH



## SEI BESTENS MIT VITAMIN B12 VERSORGT

Wusstest du, dass sich Vitamin B12 hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln wiederfindet? Gerade Veganer sollten also dringend auf eine optimale B12-Versorgung achten.

**Du erhältst von uns 10 % auf eine Bestellung von VitaminB12Plus+ oder auf die erste Lieferung unseres Spar-Abos.**

## HOLE DIR DIE OPTIMALE KOMPLETT-VERSORGUNG

Du möchtest keine Gedanken an die richtige Zusammenstellung deiner Vitamine verschwenden? Wir nehmen dir das ab!

**Du erhältst von uns 10 % auf eine Bestellung der 3er-Kombi unserer Premium Nahrungsergänzungsmittel oder auf die erste Lieferung unseres Spar-Abos.**



**DEIN GUTSCHEIN-CODE: VEGAN2020**

## REZEPT-IDEEN GEFÄLLIG?

Auf unserem Instagram-Kanal findest du jede Woche ein neues Lieblingsgericht.

 @liebscher.bracht

Liebscher & Bracht