



## Gemüse

### Basics

- Brokkoli (ggf. TK)
- frische Kräuter
- Ingwer
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Spinat (ggf. TK)
- Zwiebeln

### Nach Geschmack

- Aubergine
- Avocado
- Blumenkohl
- Gurke
- Hülsenfrüchte
- Kohl
- Kürbis
- Möhren
- Paprika
- Pilze
- Radieschen
- Salat
- Tomaten
- Zucchini

## Obst

### Basics

- Äpfel
- Bananen
- Zitronen

### Nach Geschmack

- Ananas
- Aprikosen
- Beeren
- Birnen
- Feigen
- Grapefruit
- Kiwi
- Mango
- Melone
- Nektarinen
- Orangen
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Trauben

## Frische- produkte

### Basics

- Haferdrink

### Nach Geschmack

- Joghurt
  - Kokosjoghurt
  - Sojajoghurt
- Pflanzendrink
  - Haferdrink
  - Mandeldrink
  - Reisdink
  - Sojadrink
- Räuchertofu
- Tofu Natur
- veganer „Käse“

## Trocken- früchte

### Basics

- Datteln

### Nach Geschmack

- Aprikosen
- Cranberries
- Feigen
- Goji-Beeren
- Kirschen

## Getreide & Trockenes

### Basics

- Haferflocken
- Vollkornnudeln
- Vollkornreis

### Nach Geschmack

- Amaranth
- Couscous
- Dinkel
- Getreideflocken
- Hirse
- Kichererbsenmehl
- Polenta
- Quinoa
- Reismudeln
- Reispapier
- Soja texturiert
- Stärke
- Tortillas / Wraps
- Vollkornmehl

## Hülsenfrüchte

### Basics

- Bohnen
- Kichererbsen
- Linsen

### Nach Geschmack

- Erbsen
- verschiedene Bohnen
  - grüne Bohnen
  - Kidneybohnen
  - Mungbohnen
  - schwarze Bohnen
  - weiße Bohnen
- verschiedene Linsen
  - Belugalinsen
  - Berglinsen
  - gelbe Linsen
  - rote Linsen

## Gewürze

### Basics

- Chili
- Curry
- getrocknete Kräuter
- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Muskat
- Paprika (scharf / süß)
- Pfeffer
- Salz (ohne Rieselhilfe)
- Zimt (Ceylon)
- Vanilleschoten

### Nach Geschmack

- Estragon
- Garam Masala
- Ingwerpulver
- Kala-Namak-Salz
- Kardamom
- Knoblauchpulver
- Koriandersamen
- Kreuzkümmelsamen
- Kümmel
- Lorbeerblätter
- Nelken
- Ras el-Hanout
- Rauchsatz
- Schwarzkümmel
- Senfsamen

## Nüsse, Kerne & Samen

### Basics

- Cashewkerne
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Mandeln
- Paranüsse
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse

### Nach Geschmack

- Chiasamen
- Hanfsamen
- Haselnüsse
- Pekannüsse
- Pinienkerne
- Sesamsamen

## Zubereiten & Aromatisieren

### Basics

- Balsamicoessig
- Gemüsebrühe
- Kokosöl
- Olivenöl
- Sojasoße (Tamari)
- Tahini

### Nach Geschmack

- Currypaste
- getrocknete Tomaten
- Hefeflocken
- Kakao
- Kapern
- Kokosblütenzucker
- Kokosraspel
- Leinöl
- Misopaste
- Nussmus
- Rapsöl
- Reissessig
- Sesamöl
- Sirup
- Tomatenmark
- Wasabi

## Konserven

### Basics

- Hülsenfrüchte
- Kokosmilch
- Tomaten

### Nach Geschmack

- Fermentiertes & Eingelegtes
  - Curtido
  - Kimchi
  - Sauerkraut
  - saure Gurken
- Mais
- Oliven
- verschiedene Tomaten
  - ganz
  - in Stücken
  - passiert

## Tiefkühl

- Beeren
- Gemüse
- Grünkohl
- Obst
- Spinat

## Naschen

- dunkle Schokolade
- Reiswaffeln mit dunkler Schokolade
- vegane Riegel

## Meine Ergänzungen

