Vegane Einkaufsliste

✅	Produkt	✅	Produkt	✅	Produkt
	Äpfel		Bananen		Avocados
	Tomaten		Paprika		Zucchini
	Gurken		Karotten		Kartoffeln
	Zwiebeln		Knoblauch		Brokkoli
	Spinat		Champignons		Blumenkohl
	Kichererbsen		Kidneybohnen (Dose)		Schwarze Bohnen
	Linsen		Weiße Bohnen		Erbsen
	Tofu (Natur)		Räuchertofu		Seitan
	Vegane Bratwürste		Sojaschnetzel		Tempeh
	Hafermilch		Sojamilch		Mandelmilch
	Kokosmilch		Reismilch		Cashewmilch
	Haferflocken		Couscous		Bulgur
	Quinoa		Vollkornnudeln		Dinkelmehl
	Reis		Hirse		Polenta
	Tomatenmark		Passierte Tomaten		Pesto (vegan)
	Sojasauce		Tahini		Hummus
	Gemüsebrühe		Senf		Ketchup (vegan)
	Vegane Schokolade		Erdnussmus		Mandelmus
	Studentenfutter		Nussmischung		Trockenfrüchte
	Maischips		Reiswaffeln		Knäckebrot
	Vollkornbrot		Dinkelbrötchen		Fladenbrot
	Sojajoghurt		Kokosjoghurt		Lupinenjoghurt
	Marmelade		Erdnussbutter		Chia-Samen
	Leinsamen		Sonnenblumenkerne		Kürbiskerne
	Agavendicksaft		Ahornsirup		Kokosblütenzucker
	Kräutertee		Grüner Tee		Früchtetee
	Mineralwasser		Kokoswasser		Gemüsesaft
	Pflanzliche Butter		Veganer Käse		Aufstrich (Paprika)