

EINKAUFSLISTE FÜR DIE BIO-MITTAGSPAUSE

Grundausrüstung:

Olivenöl

Apfelessig oder Balsamico

Salz, Pfeffer

Lieblingskräuter

Frische Zutaten:

Obst: Äpfel, Orangen, Birnen, Mangos, Granatapfel, Zitrone

Gemüse: Zucchini, Tomaten, Champignons, Lauch, Avocado, Karotten, Erdäpfel,

Fenchel, Brokkoli, Zuckerschoten

Salat: Endivien, Radicchio, Ruccola

Eier, Joghurt, Sojacreme, Milch

Aus Glas, Dose oder Kühlregal:

Gekochte Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, Bohnen

Tomaten: geschält, passiert, getrocknet

Eingemachtes: Rote Rüben, Sauerkraut, Rotkohl

Tiefgekühlt: Erbsen, Blattspinat

Immer auf Vorrat:

Zwiebeln, Knoblauch

Getreide: Couscous, Bulgur, Polenta, Einkornreis, Zartweizen

Verschiedene Pastasorten

Tofu

Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln

Würze: Suppenwürze von Alnavit, Sojasauce, Thymian, Cumin (Kreuzkümmel)