



Einkaufsliste

3x	Dose Bonduelle Kidney Bohnen BUNT DAZU® = 60g	
1x	Dose Bonduelle BUNT DAZU® Kichererbsen = 65g	
1x	Dose Bonduelle Kichererbsen = 425ml	
1x	Dose Bonduelle Rote Bete = 425ml	
1x	Salatlust Hartkäse Walnuss	
250 g	Räuchertofu	
200 g	Paprikaschote(n), rote	
250 g	Tk-Blattspinat	
400 ml	Gemüsefond	
100 ml	Sojamilch light	
25 g	Walnusskerne	
4x	Möhren	
3x	Zwiebel(n)	
2x	Knoblauchzehe(n)	
1x	Römersalat	
1x	Tomaten	
1x	Zitrone(n)	
	Cheddar-Käse	Tomatenketchup
	Koriander frisch	Saucenbinder hell
	Petersilie frisch	Olivenöl
	Getrocknete Aprikosen	Pflanzenöl
	kernige Haferflocken	Tomatenmark, 3-fach konzentriert
	Kaiserbrötchen	
	Reis	
Gewürze	Majoran, getrocknet	
	Oregano, getrocknet	
	Thymian, getrocknet	
	Koriander, gemahlen	
	Currypulver	
	Salz und Pfeffer	
	Paprikapulver, edelsüß	
	Knoblauchgranulat	
	Kreuzkümmel	
	Chilipulver	