



Einkaufsliste

- Bevor ihr einkaufen geht, schaut gerne zunächst, was ihr schon zu Hause habt. Wir geben euch immer Alternativen an, die ihr stattdessen verwenden könnt, denn nichts ist klimafreundlicher, als mit den Dingen zu kochen, die ihr sowieso schon in eurer Küche habt. -

WAS DU WAHRSCHEINLICH ZU HAUSE HAST:

- Öl (Raps-, oder Olivenöl)
- ½ EL Mehl (am besten Weizenmehl)
- Süßungsmittel: Zucker, Honig, Ahornsirup oder Birnen-, Apfel – oder Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer
- Zimt, weitere Gewürze nach Belieben

WAS DU BRAUCHST (für eine Person):

- 1 helles Brötchen (das darf auch ruhig schon etwas härter sein)
- 1 Scheibe Brot (dein Lieblingsbrot, was du zu Hause hast oder auch Brötchen)
- Etwa 50 g geriebenes Brot (Semmelbrösel)
- ½ Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Karotten
- ¼ Kopfsalat (kein Eisbergsalat)
- Frische Petersilie (oder andere Kräuter)
- 1 Zitrone (Alternative: Mandarine, Limette, Orange)
- 1 kleine frische Knolle Rote Beete (keine gekochte)
- 1 kleiner Apfel (Alternative: Birne, Banane, je nachdem, was du zuhause hast)
- 30g Sonnenblumenkerne (Kürbiskerne, Pinienkerne, Cashewkerne)
- 30g vegane Butter (Margarine, Butter)
- 15g Schoki (nach Belieben)
- 20 g Nüsse (was du Zuhause hast: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln etc.)
- 40ml pflanzliche Milch (Alternative: Kuhmilch)