

21 - Tage - Challenge VEGAN

Einkaufstag Woche 0: Samstag oder Montag vor dem Kochen



Montag: Linsensalat

Dienstag: Linsensuppe

Mittwoch: Salatsandwich mit Linsentalern

Donnerstag: Mango-Zoodle-Salat

Einkaufsliste

- 2 große Süßkartoffeln
- 4 mittelgroße Möhren
- 3 Paprikaschoten, z.B. rot
- 5 Stangen Staudensellerie
- 2 Zitronen
- 2 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1-2 Avocados
- 1 Kopf grüner Salat, optional 1 weiterer für den Zoodle Salat
- 2 Herzen Romana-Salat
- statt 250 g Schafsjoghurt veganer Joghurt oder Hummus
- 5 Stängel frischer Dill
- 2 Kohlrabis
- 1 mittelgroße Zucchini
- 2 feste Mangos
- optional 1 - 2 Bund Koriandergrün oder 1 Bund Thai-Basilikum
- 5-6 Limetten

Vorratsliste

- 500 g rote oder gelbe Linsen
- 100 g Feinblatt – Haferflocken
- 400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 4 - 5 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Leinsamen
- 2 TL Tomatenmark
- Ahornsirup statt Honig
- natives Olivenöl
- mildes Kokosfett, alternativ natives Olivenöl
- 4 EL Erdnusskerne, Cashewkerne oder Sesamsamen
- 3-4 EL Tamari (weißenfreie Sojasauce)



21 - Tage - Challenge VEGAN



Einkaufstag Woche 1: Donnerstag oder Freitag vor dem Kochen



Freitag: Fruchtig frischer Quinoasalat

Samstag: statt Quinoamuffins mit Halloumi: Pastinaken-Thymian-Suppe (in doppelter Menge, die Hälfte für Woche 3 einfrieren)

Sonntag: Vollkornpizza Caprese, dazu Salat

Montag: Dinkel-Bohnen-Salat mit Tomatensoße und Oliven, dazu Salat

Dienstag: Dinkel-Zucchini-Pfanne mit Datteln und Tomatensoße, dazu Salat

Einkaufsliste

- 5 Radieschen
- 1 süß-säuerlicher Apfel (z.B. Elstar)
- 1 Handvoll Blaubeeren, 1 Handvoll Trauben, alternativ im Winter 1 Orange oder ½ reife, aber nicht zu weiche Mango für den Quinoasalat
- 1400 g Pastinake
- 2 Handvoll Salat (z.B. Rucola oder Feldsalat)
- optional 1 Handvoll frische Sprossen
- 1 Orange (den Saft)
- 1 Bund Basilikum, alternativ Rucola
- ½ Bund Petersilie, alternativ Rucola
- 8 Zweige frischer Thymian, alternativ 2 TL getr.
- 2 Handvoll kleine Tomaten
- 1 große Zucchini
- 400 g TK-Prinzessbohnen
- 10-12 Datteln, alternativ 2 EL Rosinen
- statt mindestens 250 g Büffelmozzarella, veganer Käse oder Hefeflocken auf die Pizzen
- 8 Scheiben weizenfreies Vollkornbrot

Für 3 Tage Salat bitte S. 68 – 71 beachten und je nach Salatlust der Mitsendenden einkaufen. Z.B.:

- 3 - 6 Salatherzen oder Chicorée
- Salatzugaben wie Paprika, Gurke, Möhren, Kräuter etc. nach Belieben (siehe Seite 68)
- Dressingzutaten nach Belieben

Vorratsliste

- 100 g Quinoa
- 500 g schnellkochender Dinkel
- 480 g Dinkelvollkornmehl, alternativ Buchweizenmehl
- natives Olivenöl
- etwa 700 ml Pflanzenmilch, z.B. Hafer- oder Mandelmilch
- 5 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 400 g Tomatenmark



- ca. 20 entsteinte Oliven
- 4 EL Mandelblättchen
- 4 EL Kürbiskerne
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Cashewmus nach Belieben
- Ahornsirup
- mildes Kokosfett, alternativ natives Olivenöl
- optional konzentrierter, zuckerfreier Aceto Balsamico
- getrockneter Oregano
- getrockneter Majoran

