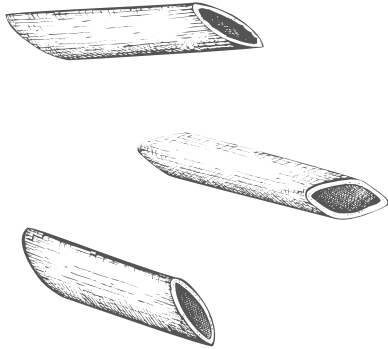


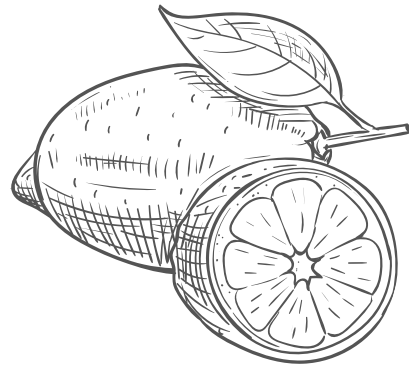
## NUDELN, REIS & GETREIDE

Nudeln | Reis | Quinoa | Haferflocken  
Couscous | Seitanpulver



## HÜLSENFRÜCHTE

(Rote) Linsen | Kichererbsen | Kidneybohne



## MEHL, ZUCKER & BACKZUTATEN

Weizenmehl | Vollkornmehl | Dinkelmehl  
Rohrohrzucker | Agavendicksaft | Tapiokastärke  
Hefe | Backpulver | Kichererbsen Mehl

## GEMÜSE, OBST & KRÄUTER

Zwiebeln | Knoblauch | Ingwer  
Kartoffeln | saisonales Gemüse  
saisonales Obst | Äpfel | Zitrone  
Basilikum | Petersilie | Oregano

*#veganhamsterfürAufänger\*innen*



## NÜSSE, SAATEN & ÖLE

Walnuss | Sonnenblumenkerne | Cashew  
Sesam  
Olivenöl | Rapsöl | Erdnussöl | (Apfel)Essig

## KÜHLWARE

Pflanzendrink | Hafercuisine  
Kokosmilch | Joghurt | Räuchertofu  
Vleisch | Seidentofu | Sojanuggets & -granulat



## SAUCEN & WÜRZE

Passierte Tomaten | Tomatenmark  
Sojasauce | Misopaste | Ketchup | Senf  
Erdnussbutter | Tahin  
Sriracha | Hefeflocken | Liquid Smoke

## GEWÜRZE

Meersalz | schwarzer Pfeffer | Kreuzkümmel  
Zimt | Knoblauchpulver | Chiliflocken  
Muskat | Paprika edelsüß