



Lidl's Vegan Dinner - Einkaufsliste

Obst und Gemüse

- Zwiebeln, gelb 9 St.
- Karotten 2 St.
- Zucchini 1 St.
- Stangensellerie 100 g
- Kartoffeln, vorw. festk. 150 g
- Stangenbohnen 100 g
- Strauchtomaten 2 St.
- Erbsen, tiefgefroren 100 g
- Kartoffeln, mehligkochend 1 kg
- Rote Bete, vorgegart 4 St.
- Zitronen 2 St.
- Orangen 1 St.
- Heidelbeeren 100 g
- Knoblauchzehen 4 St.

Alternativ Produkte

- Next Level Hackfleisch 500 g
- Tofu, natur 400 g
- Sojajoghurt 800 g
- Sojadrink 350 ml

Kräuter and Gewürze

- Petersilie, frisch 30 g
- Basilikum, frisch 10 g
- Kapern 45 g
- Rosmarin, frisch 5 g
- Thymian, frisch 5 g
- Vanilleschote 1 St.

DU SOLLTEST IN DER KÜCHE HABEN

- Salz
- Pfeffer, schwarz
- Oregano, getrocknet
- Piment
- Muskatnuss, gemahlen

Suppen and Saucen

- Gemüsebrühe 3,95 l
- Sojasauce 20 ml

Schüttware (Nudeln, Graupen, Mehl)

- Penne Rigate 150 g
- Kidneybohnen 100 g
- Speisestärke 20 g
- Weizenmehl, Type 405 235 g

Süßigkeiten und Snacks

- Vanillepuddingpulver 1 Pck.
- Zucker 250 g

Fette und Öle

- Margarine 290 g
- Olivenöl 20 ml
- Öl 110 ml

Wasser and Getränke

- Weißwein, trocken 375 ml