

Lebensmittel

Hier findest Du eine Auflistung von haltbaren Lebensmitteln, die Du spätestens ab Woche 3 benötigen wirst und gut auf Vorrat halten kannst. Deshalb könntest Du zumindest einen Großteil davon schon mal besorgen. Idealerweise möglichst alles/vieles in Bio-Qualität.

Ich kaufe meine besonderen Lebensmittel teils im Bioladen, sehr viel im Drogeriemarkt (bei uns ist DM, die haben ein tolles Bio-Angebot), teils auf einer veganen Messe und teils im Internet direkt bei den Herstellerfirmen.

Grundausrüstung (solltest Du unbedingt im Haus haben)

Getreide, Saaten und Co

Buchweizen

Im Supermarkt, Drogeriemarkt DM , Bioladen

oder hier

<https://bit.ly/2ZCkKU6> *

Chiasamen

Im Supermarkt, DM, Bioladen

oder hier

<https://bit.ly/2ZCkKU6> *

Haferflocken, glutenfrei

Bioladen, oder z.B. bei DM Bio Feinblatt, Eigenmarke

Hanfsamen, geschält

Im Bioladen/Reformhaus, da allerdings sehr teuer

Übers Internet:

<https://bit.ly/2W52gZZ> *

Hülsenfrüchte

Linsen verwende ich auch zum Keimen, klappt super.

z.B. Linsen rot, braun, schwarz von DM

Kichererbsen

Getrocknet oder im Glas (wenn es mal ganz schnell gehen soll)

z.B. Drogeriemarkt

Nudeln

Glutenfreie Nudeln z.B. aus Kichererbsen, Linsen, Reis

Supermarkt, Drogeriemarkt DM, Bioladen

Nüsse

z.B. Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Haselnüsse, Pekannüsse, Cashewkerne

Supermarkt, Drogeriemarkt DM, Bioladen

oder hier bei Palmyra:

<https://bit.ly/3cHyMrz> *

Quinoa

Im Supermarkt, Drogeriemarkt DM (toll finde ich hier den „bunten“ Quinoa), Bioladen

Reis

Naturreis (ungeschält, auch als Vollkornreis bezeichnet)

Supermarkt, Bioladen oder Drogeriemarkt DM

Gesunde Fette

Kokosöl

Kaltgepresst, nativ

Gibt es mittlerweile überall: Supermarkt, Reformhaus, DM

Super Qualität ist natürlich Dr. Goerg

oder auch Ölmühle Soling

z.B. hier: <https://bit.ly/3mmhiXj> *

Du kannst allerdings auch anderes hochwertiges Kokosöl verwenden.

Olivenöl

Nativ, kalt gepresst

Supermarkt, DM

Süßalternativen

Datteln

darauf achten, dass ungeschwefelt, ohne Zucker (teilweise Glucosesirup zum Glanz verwendet) und idealerweise frisch

Im Drogeriemarkt DM, Reformhaus

oder hier meine Lieblingsquelle für Datteln:

<https://bit.ly/3dp5QVK> *

Xylit (Birkenzucker)

Tolle zahngesunde Alternative in kleinen Mengen. Darauf achten, dass Haustiere wie Hunde nichts davon bekommen.

Im Supermarkt, Bei DM:

Xucker, premium 700g ca. 8,-

oder hier:

<https://bit.ly/34EWOkd> *

Kokosblütenzucker

Tolle Alternative in kleinen Mengen.

z.B. auch bei DM

oder hier:

<https://bit.ly/3cUgt2O> *

Gewürze

Kurkumapulver

Supermarkt, Bioladen

oder hier:

<https://bit.ly/312MRPW> *

Zimtpulver

Supermarkt

Kakaopulver (Backkakao)

Gutes Bio-Kakaopulver: Bioladen, DM

oder hier (deutlich günstiger):

<https://bit.ly/3tVvXM5> *

Ergänzung (evtl. später bzw. toll im Haus zu haben)

Agar Agar oder Johannisbrotkernmehl

Verwende ich z.B. für Joghurts

Im Bioladen, Reformhaus oder Internet:

Flohsamenschalen

Ganz oder gemahlen

z.B. von DM „Das gesunde Plus“

Glutenfreies Mehl

Supermarkt, Drogeriemarkt DM

z.B. Reismehl, Buchweizenmehl (bzw. kannst Du auch dann nach Bedarf selber frisch mahlen z.B. im Mixer).

Joghurtkulturen

Zur einfachen Herstellung von Joghurt aus Pflanzenmilch verwende ich gerne Probiotika als Starterkultur von my yo:

<https://bit.ly/3e5UPd9> *

Dies reicht ewig, also für deutlich mehr als die angegebene Menge.

Kakaonibs

Gemahlene Bio Kakaobohnen, zerkleinert.

ideal über Müsli oder zum Backen oder als Füllung für Dattelpraline

<https://bit.ly/3le9doT> *

Kokosflocken/-raspeln

Ich verwende diese zur einfachen Herstellung von Kokosmilch

Bioladen, Reformhaus oder hier:

<https://bit.ly/3p94ups> *

Kokoschips/Kokosstreifen

toll zum Snacken geeignet, nur aus Kokosnuss, ohne Zucker, schmecken knusprig und leicht süß

z.B. hier:

<https://bit.ly/3lgelsK> *

Kürbiskerne, geschält

Drogeriemarkt DM , Bioladen

Leinsamen

Im Supermarkt, Drogeriemarkt DM, Bioladen

Sesam

Im Supermarkt, Drogeriemarkt DM, Bioladen

Sonnenblumenkerne

Drogeriemarkt DM, Bioladen

oder hier:

<https://bit.ly/2ZCkKU6> *

Keimsaaten

z.B. von Eschenfelder

Braunhirse und andere

<https://bit.ly/2ZCkKU6>

z.B. Kresse, Chia (keimfähig), Braunhirse, Alfalfa, Buchweizen usw.

(Linsen und Mungobohnen verwende ich in normaler Bio Qualität zum Keimen)

* Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur.