

# 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 (Backkacao)**

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.