

Kohlenhydrate:

- Haferflocken
- Reis
- Vollkornnudeln
- Mikrowellen-Reis
- Proteinpasta (Linsen, Kichererbsen, etc.)
-
-
-
- Vollkornmehl
- Backpulver
- Speisestärke
- Erythrit oder Birkenzucker
- Kokosblütenzucker oder brauner Zucker
-
-
-

Dosen & Konserven:

- Kichererbsen
- Bohnen nach Wahl (z.B. Kidneybohnen, schwarze Bohnen, Cannellini)
- Linsen
- Kokosmilch
-
-
- Passierte Tomaten
- Gestückelte Tomaten
- Geschälte Tomaten
- Thunfisch
- Apfelmark
-
-

„Soßen“:

- Sojasauce
- Honig / Ahornsirup
- Senf (mittelscharf/scharf)
- Pflanzenmilch / H-Milch
- Essig (Balsamico, Apfelessig, ...)
- Öle (z.B. Oliven, Raps, Kürbiskern, ...)
-

Snacks:

- Getrocknete Früchte (v.a. Datteln & Pflaumen)
- Veganes Proteinpulver idealerweise ohne künstliche Zusatzstoffe (optional)
- Nüsse
- Nussmus
- Maiswaffeln
-

Geschmacksbooster:

- Getrocknete Tomaten
- Getrocknete Pilze (Steinpilze, evtl. Shiitake)
- Gemüsebrühe
- Sardellen (optional)
- Salz & Pfeffer
-
- Paprikapulver, Chiliflocken
- Gemahlener Koriander und Kreuzkümmel
- Getrocknete Kräuter (Oregano, Rosmarin Thymian)
- Zimt und Vanilleextrakt
- Gewürzmischungen
-