

Einkaufsliste für die erste Woche

- Viel saisonales Gemüse
- Zitronen oder Zitronensaft (nur 100 % Direktsaft)
- Grapefruits oder Grapefruitsaft Bio, Gemüsesäfte Bio (Karotte, Rote Bete oder Gemüse)
- Haferflocken (kernig)
- Hochwertige, etwas bittere Oliven (zum Beispiel Kalamata-Oliven)
- Leinsamen
- Datteln
- Öle (Leinöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl extra nativ)
- Meer- oder Steinsalz
- Obst

Sonstiges

- Gareinsatz aus Edelstahl für Ihren Kochtopf: Mit diesem lässt sich spielend leicht gedämpftes Gemüse zubereiten.
- Optional: Mehrstöckiges Keimgerät. Mit diesem können Sie sich leckere und frische Sprossen zu Hause züchten und damit kostengünstig Ihren Rohkostteller aufwerten. Kaufen Sie sich hierfür Keimsaat/Sprossensamen von zum Beispiel Rucola, Mungbohnen, Bockshornklee oder Alfalfa.