

Boodschappenlijst

- 2 aubergines
- 2 paprika
- 2 courgette
- 1 rode ui
- 3 portobello's
- 500 gram wortels (2x 250 gram)
- 1 kg aardappelen
- 500 gram broccoli
- 2 stengels bleekselderij
- Knoflook
- 1 Rode kool
- 2 uien
- Bundel boerenkoolbladeren
- Verse slasoorten, rucola, spinazie of in plastic verpakt
- 500 gram quinoa
- Stukje kombu of wakame (gedroogde zeewier, optioneel)
- 75 gram rondkorrel zilvervliesrijst
- 200 gram rode linzen
- Bouillon poeder of blokjes voor 2 liter groentebouillon
- 3 blikken kikkererwten (of 600 gram gekookte kikkererwten)
- 1 blik black eyed peas of zwarte bonen als je deze niet kunt krijgen
- 1 blok tofu
- 1 pakje silken tofu
- 500 gram havervlokken (100 gr burger plus 400 gram overnight oats)
- Blik kokosmelk (150 ml nodig)
- Blik tomaten
- Bosje koriander

Kruiden

- Italiaanse kruiden
- Peper
- Zout
- Chilipoeder of cayennepeper
- Tabasco
- Kerriepoeder
- Komijnpoeder
- Mosterdzaad
- Paprikapoeder
- Gerookt paprikapoeder

Extra voor het bananenbrood

- 125 gram wit speltmeel
- 125 gram volkoren speltmeel
- Plantaardige melk

- Maple siroop
- Kokosolie
- 250 gram gemengde noten
- 5 rijpe bananen
- 100 gram pure chocolade of 100 gram bosbessen (verse)

Extra voor de overnight oats

- Pompoenpitten
- Zonnebloempitten
- Boekweitgrutjes
- Lijnzaad
- Chiazaad
- Gojibessen
- Cranberries
- Rozijnen
- Kaneelpoeder
- Plantaardige melk
- Allerlei soorten fruit

Overig

- Pitabroodjes
- Lekker en zo natuurlijk mogelijk brood