

## **Boodschappenlijstje**

370 ml amandelmelk  
20 eieren  
100 ml kokosmelk  
100 ml sojayoghurt

1 tl cayennepeper  
1 tl dille  
1 tl garam masala  
1 cm gember  
8 tl kaneel  
10,5 teentjes knoflook  
2 tl knoflookpoeder  
10 tl komijn  
1,5 tl korianderpoeder  
1,5 tl kurkuma  
10,5 tl paprikapoeder  
0,5 el gedroogde salie  
0,25 el gedroogde tijm  
3 tl vanille extract

1,5 avocado  
2 appels  
3 bananen  
100 gram bosvruchten (vers of bevroren)  
20 gram kokosrasp  
0,5 limoen  
1 peer  
0,25 sinaasappel  
1 handje rode druiven

170 gram hazelnoten  
25 gram pistachenoten  
50 gram pompoenpitten  
70 gram rozijnen  
200 gram walnoten  
50 gram zonnebloempitten

80 ml agavesiroop  
110 gram pure chocolade (minstens 70%)

0,25 aubergine  
0,25 bloemkool  
150 gram bonen  
1,5 bosui  
190 gram broccoli  
300 gram cherrytomaten  
1,5 cm citroengras / sereh

2 courgetten  
1/25 ijsbergsla  
1,25 komkommer  
8 handjes verse koriander  
150 gram maïs  
0,75 paprika  
1 bosje peterselie  
750 gram pompoen  
0,5 rode peper  
0,5 blik tomatenblokjes  
1,25 rode ui  
5 handjes gemengde sla  
150 gram snijbonen  
100 gram sperziebonen  
3 handjes spinazie  
5,5 tomaat  
1 el tomatenpuree  
3,75 uien  
150 gram wortel  
570 gram zoete aardappel

5 plakjes bacon  
100 gram garnalen  
1175 gram kipfilet  
1 blikje makreel op olijfolie basis  
120 gram zalm

7 tl bakpoeder  
75 gram bruine rijst  
655 gram havermout  
75 gram kokosmeel  
2 maïstortilla's (lees de verpakking goed! Consenza Tortilla zijn goede van 80% maïs)  
50 gram quinoa

6 falafel balletjes  
0,5 el vissaus