

Vegane Challenger-Einkaufsliste - damit ihr nichts vergesst!

Mit einem [Klick auf's Produkt](#), gelangst du [direkt zum Artikel](#) im Shop. Veganes Einkaufen leicht gemacht!

Liste bei Facebook **Teilen!**
Zeige sie Deinen Freunden.



Mehl-, Getreide-, Nudel- & Pops-Alternativen

Amaranth	als Korn oder gepoppt	Kichererbsen	als Mehl
Braunhirse	als Mehl oder Flakes	Demnächst im gesundShop erhältlich:	
Buchweizen	als Mehl oder Vollkorn Pops	Bulgur, Couscous	
Hirse	als Korn oder Vollkorn Pops	Nudeln	
Quinoa	als Korn oder gepoppt	Buchweizen Vollkorn Nudeln	
Reis	als Vollkornmehl oder gepoppt	Reis Vollkorn Nudeln	
Dinkel	als Müsli	Soja Spaghetti/Tagliatelle	
Hafer	als Flocken	Soja Spätzle	
Süßlupinen	als Mehl		

Milch-, Sahne- & Ei-Alternativen

Milch-Ersatz		Sesammus	im Glas 225g
Haferdrink	Tetrapack 1 l	Hafer Cuisine	Tetrapack 250 ml
Mandelmilch	Tetrapack 1 l	Reis Cuisine	Tetrapack 250 ml
Reisdrink	Tetrapack 1 l	Reissahne „Rice-Whip“	Tetrapack 300 ml
Sojadrink	Tetrapack 1 l	Sojasahne „Soy Whip“	Tetrapack 300 ml
Reis-Kokosdrink	Tetrapack 200 ml/1 l	Kokossahne „Cocos-Whip“	Tetrapack 300 ml
Sahne-Ersatz		Kokosnussmilch	Dose 200 ml/400 ml
Mandelmus	im Glas 175 g/350 g/550 g	Ei-Ersatz	
Cashewnussmus	im Glas 350 g	Chia-Samen	Dose 200 g
Erdnussmus	im Glas 350 g/500 g	Demnächst im gesundShop erhältlich:	
Haselnussmus	im Glas 175g/350 g	Dinkeldrink, Haselnussdrink, Soya Cuisine	

Fleisch-Alternativen

Seitan	Fix-Mischung im 250 g-Beutel	Demnächst im gesundShop erhältlich:	
Soja	Würfel/Schnitzel, 300 g-Beutel Granulat im 500 g-Beutel	Tofu- & Süßlupinen-Kühlware sowie weitere kühlpflichtige Produkte	

Zucker-Alternativen

Apfelsüße	Flasche 250 ml/350 g	Reissirup	300 g/600 g/2,5 kg/3,5 kg
Agavendicksaft	im Glas 1 kg/2 kg Flasche 250 ml/500 ml/900 ml	Demnächst im gesundShop erhältlich: brauner Agavendicksaft, Kokossirup	

Antioxidantien - „Superfoods“

ACAI-Pulver	Dose 65 g/80 g/125 g/Kapseln 90 St.	Gerstengraspulver	Dose 80 g/150 g/300 g Kapseln 125 St./300 St.
Acerola-Pulver	Dose 75 g/100 g	Weizengraspulver	Beutel 100g/Glas 130 g
Aronia-Pulver	Dose 100g/Beutel 150 g	Guarana	Pulver 75 g/140 g Kapseln 80 St./Tabl. 250 St.
Buchweizenkeimpulver	Kapseln 90 St.	Moringa	Pulver 100 g/250 g Kapseln 100 St.
Chia-Samen	im Glas 330 g		
Grüne Power			
Matcha/Kochmatcha	Dose 30 g/Beutel 100 g		

Nüsse & Trockenfrüchte

Mandeln	ganz, 200 g/500 g	Datteln	ohne Stein 200 g
Cashewnüsse	Kerne 100 g/Bruch 200 g	Goji-Beeren	100 g/200 g/250 g
Haselnüsse	Kerne 500 g	Maulbeeren	im Glas 190 ml
Kokosnuss	Chips 250 g/Raspel 200 g	getrocknete Tomaten	100 g/200 g in Öl
Walnuss	halbe Kerne 100 g	Artischockenherzen	in Öl 200 ml
Cranberries	100 g/500 g	Demnächst im gesundShop erhältlich: Macadamia-, Erd-, Paranüsse, Studentenfutter, Pekannüsse, Kürbiskerne, Kichererbsen, Oliven	
Aroniabeeren	125 g/200 g/500 g		
Bananen	200 g		

Öle & Fette

Olivenöl	250 ml/500 ml/750 ml	Kokosbutter	im Glas 250 g/500 g
Leinöl	100 ml/250 ml/500 ml	Kürbiskernöl	100 ml/250 ml
Walnussöl	100 ml	Kakaobutter	Riegel 80 g/Chips 175 g
Kokosöl	im Glas 200 g/400 g		

Gewürze & Bindemittel

Salz	100 g/150 g	Curry	45 g
Pfeffer bunt	45 g	Johannisbrotkern	100 g
Kurkuma	40 g/45 g/50 g	Hefeflocken	200 g
Zimt	35 g	Demnächst im gesundShop erhältlich: Koriander, Kardamon, Kreuzkümmel, Thymian, Sesam, Pinienkerne	
Vanille	5 g		
Oregano	10 g		

Tee

Matcha	30 g/50 g/100 g	Pu Erh Tee	20 Beutel
Yogi-Tee	lose 90 g/17 Beutel		

Vegane Supplements

Bakanasan Nervenkraft	Kapseln 80 St.	Buchweizenkeimpulver	Kapseln 90 St.
------------------------------	----------------	-----------------------------	----------------

Vegane Challenge-Pakete zum Vorteilspreis

Vegan Starter-Set (Basic) - inkl. 6 Produkten (Agavendicksaft, weißes Mandelmus, Haferdrink, Amaranth gepoppt, Hirse, Matcha)	Vegan Starter-Set (Challenge Paket) inkl. 10 Produkten Vegan Starter-Set 2 (Challenger) - Das XL-Paket inkl. 17 Produkten zum Vorteilspreis
--	---

Challenger-Zubehör

Bücher	Gemüseschneider
Set: Attila Hildmann „Vegan for Youth“-Buch mit Lesezeichen & neobio veganen Duschgel	Attila Hildmann: Spiralschneider
Attila Hildmann „Vegan For Fit“-Buch	Lurch: Spiralo Gemüseschneider
Attila Hildmann „Vegan For Fun“-Buch	Lurch: Spirali Gemüseschneider

Starte jetzt mit deiner veganen Challenge und sichere dir bei deinem ersten Einkauf auf [gesund-sein.de](#) **10 % Preisvorteil!** Dein Vorteilscode: **Veganer2014** (Eingabe über Warenkorb)
Übrigens, Treue wird belohnt! Bereits ab dem zweiten Einkauf sparst du bis zu 8% pro Bestellung über dein Kundenkonto. Hier Anmelden und Vorteile sichern!