

H . A . P . P . Y . EINKAUFLISTEN

PROGRAMM

1

Einkauf für 2 Personen



Das brauchst du für die Rezepte in deiner H.A.P.P.Y. Challenge: Viele Zutaten wirst du wahrscheinlich schon zu Hause haben, deshalb ist die Liste geclustert nach Basiszutaten, einem "großen Einkauf" am Anfang der Challenge und Zutaten, die am besten frisch dazukommen.



Die Basics

Viele dieser Zutaten hast du bestimmt sowieso zu Hause. Falls etwas gerade nicht zu Hause vorrätig ist, ist es eine Investition für die Küche, da man diese Lebensmittel immer brauchen kann (auch über deine 2 Wochen H.A.P.P.Y. Challenge hinaus).



- 1 Flasche Olivenöl
- 2 TL Balsamicoessig
- 2 EL Weißweinessig
- 2 TL Apfelessig
- 4 EL Rapsöl/ Neutrales Öl
- 15 EL/ 1 kleines Glas Honig/ Ahornsirup
- 1 EL Agavendicksaft
- 9 EL Erdnussbutter
- 100 ml Weißwein
- 20 ml Rotwein
- 950 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Kokosraspeln
- 16 EL Chia-Samen
- 0,5 TL Backpulver
- 11 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1190 ml Tomaten aus der Dose
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Senf
- 1 Packung Haferflocken
- 125 g Vollkornmehl
- 1 Dose Mais
- 25 Stück getrocknete Tomaten
- 1 Packung Tortillas
- 150 g Kidneybohnen
- 300 g Riesenbohnen
- 1 Glas Oliven, schwarz
- 1 Flasche Sojasoße (Optional)
- Sprossen (Optional)
- 1 Stück Butter



Großer Einkauf (Anfang der Woche 1)

Alpro Produkte

In der Liste ist stets aufgeführt, wieviele Packungen du von den Alpro Produkten jeweils brauchst. In Klammern dahinter steht genau, welche Menge du für die Rezepte brauchst. Von einigen Produkten wird etwas übrig bleiben - diese kannst du nach Lust und Laune pur genießen oder in leckere Snacks verwandeln. Probiere doch einmal einen Latte Macchiato oder Cappuccino mit den verschiedenen Drinks - so kannst du deinen Kaffee jeden Tag anders genießen.

- 1 Pck. Alpro Kokosdrink Original Fresh (857 ml)
- 1 Pck. Alpro Mandeldrink (495 ml)
- 2 Pck. Alpro Joghurtalternative ungesüßt (600 g)
- 1 Pck. Alpro Go On Quarkalternative (50 g)
- 2 Pck. Alpro Soja-Kochcrème Cuisine (450 ml)
- 1 Pck. Alpro Sojadrink Original (180 ml)
- 1 Pck. Alpro Haselnussdrink Original (50 ml)
- 1 Pck. Alpro Mandeldrink Original (130 ml)
- 1 Pck. Alpro Mandeldrink Vanille-Geschmack (120 ml)
- 1 Pck. Alpro Joghurtalternative Vanille (150 g)
- 3 Becher Alpro Dessert Schokolade Mildfein (375 ml)
- 1 Pck. Alpro Joghurtalternative Natur mit Mandeln (325 g)

Pasta & Co.

- 1050 g Pasta
- 200 g Reis
- 155 g Müsli
- 1 Packung Couscous (150 g)
- 1 Packung Quinoa (120 g)
- 75 g Risottoreis
- 14 Scheiben Vollkornbrot

Nüsse & Co.

- 25 g Mandeln
- 65 g Walnüsse
- 1 EL Pinienkerne
- 1 Pck. Kürbiskerne
- 3 EL Leinsamen
- 1 TL Limettenschalen (1 kleine Limette)

Verschiedenes

- 30 g Hartkäse/ veganer Käseersatz
- 1 Stück Käse (z.B. Appenzeller)/ veganer Käseersatz
- 75 g Feta
- 40 g Gorgonzola
- 4 EL Rosmarin
- 1 Bund Basilikum
- 55 g Datteln
- 1 Bund Schnittlauch
- 5 Eier/ Seidentofu
- 100 g Tofu, geräuchert / 150 g Lachsfilet
- 85 g Seitanmehl
- 250 g Kichererbsen (Dose)
- 60 g Kapern
- 2 EL Misopaste
- 3 Chilischoten

Am besten frisch kaufen in

WOCHE 1

Obst & Gemüse

200g	Grünkohl
3	Lauchstangen
2	Tomaten
2	Avocados
3	Paprika
4 Stück	Cherrytomaten
1	Blumenkohl
4 Stück	Schwarzwurzel
1 Bund	Frühlingszwiebeln
200g	Champignons
150g	Kürbis
250g	Spitzkohl
185g	Spinat
2	Zucchini (0,5/0,5,0,5)*
1	Süßkartoffel
6	Karotten (5/1)*
2 Stück	Stangensellerie
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Schnittlauch (4 EL/3 EL)*
100g	Brombeeren
5	Äpfel
2	Zitronen
1	Orange
3	Bananen
1	Ananas (0,5/0,5)*
17	Zwiebeln

WOCHE 2

Obst & Gemüse

2	Lauchstangen
2	Kartoffeln
2	Gurken
300g	Weißkohl
1	Rotkohl
2	Birnen
1	Mango
1	Kaki
10	Physalis
2	Tomaten
2	Avocados
3	Paprika
400g	Spinat
1 Bund	Basilikum
1	Blumenkohl
5	Babykarotten
2	Bananen

**Die Zutaten mit Sternchen-Kennzeichnung dahinter verwendest du in Woche 1 und 2 – der Einfachheit halber kannst du alles schon jetzt kaufen. Die Kennzeichnung in Klammern zeigt dir, welche Menge in den beiden Wochen benötigt wird. Es handelt sich immer um Zutaten, die sich auch bis zum nächsten Rezept halten.*

Gewürze!!!

Dieie Rezepte der H.A.P.P.Y. Challenge zeichnen sich aus durch den Einsatz verschiedener bekannter, aber auch exotischer Gewürze. Beim ersten Blick auf die Liste der benötigten Gewürze sieht das nach einer ganzen Menge aus. Für eine vereinfachte Version findest du rechts Ideen, wie du einige der ausgefalleneren Gewürze auch alternativ ersetzen kannst. Viel Spaß beim Kochen!

Alle Gewürze des Progamms

Vanilleschoten	Zatar (arabisches Gewürz) → Thymian
Roter Pfeffer	Roter Pfeffer → Schwarzer Pfeffer
Paprikapulver	Piment → Schwarzer Pfeffer
Zatar (arabisches Gewürz)	Knoblauchpulver → Knoblauch
Sesampaste (Tahini)	Misopaste → Sojasoße
Piment	Lorbeerblatt → mehr salzen und pfeffern
Knoblauchpulver	Tumeric → Chili
Zimt/ 1 Zimtstange	Cayennepfeffer → Chili
Oregano	Zwiebelpulver → Zwiebel
Kreuzkümmel	Kurkuma → Currypulver/ Cumin
Muskatnuss	Weißweinessig → Balsamicoessig
Thymian	Rapsöl → neutrales Öl/Butter
Lorbeerblatt	Apfelessig → Balsamicoessig
Tumeric	Kreuzkümmel → Kurkuma
Korianderpulver	Oregano → Majoran
Cayennepfeffer	Pinienkerne → Mandeln
Currypulver	
Zwiebelpulver	
Kurkuma	
Kreuzkümmel	
Salz	
Schwarzer Pfeffer	

H . A . P . P . Y . EINKAUFLISTEN

PROGRAMM 2

Einkauf für 4 Personen



Das brauchst du für die Rezepte in deiner H.A.P.P.Y. Challenge: Viele Zutaten wirst du wahrscheinlich schon zu Hause haben, deshalb ist die Liste geclustert nach Basiszutaten, einem "großen Einkauf" am Anfang der Challenge und Zutaten, die am besten frisch dazukommen.



Die Basics

Viele dieser Zutaten hast du bestimmt sowieso zu Hause. Falls etwas gerade nicht zu Hause vorrätig ist, ist es eine Investition für die Küche, da man diese Lebensmittel immer brauchen kann (auch über deine 2 Wochen H.A.P.P.Y. Challenge hinaus).



- 1 kleine Flasche Olivenöl
 - 1TL Balsamicoessig
 - 13EL Neutrales Öl
 - 2EL Brauner Zucker
 - 3EL Marsala (Likörwein)
 - 1TL Zucker
 - 6EL Honig/Ahornsirup
 - 120g Erdnussbutter
 - 800g Haferflocken
 - 75g Semmelbrösel
 - 3EL Vollkornmehl
 - 200g Kokosraspeln
- 1 Packung Chia-Samen
- 1 Packung Kakaopulver
 - 3L Gemüsebrühe
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 Stückchen Ingwer
 - 13 Zwiebeln
 - 150g Kichererbsen
 - 450g Tomaten aus der Dose
 - 80g Schwarze Bohnen
- 1 Beutel Schwarzer Tee
 - 2EL Senf
 - 1TL Tomatenmark
 - 5EL Butter



Großer Einkauf (Anfang der Woche 1)

Alpro Produkte

In der Liste ist stets aufgeführt, wieviele Packungen du von den Alpro Produkten jeweils brauchst. In Klammern dahinter steht genau, welche Menge du für die Rezepte brauchst. Von einigen Produkten wird etwas übrig bleiben - diese kannst du nach Lust und Laune pur genießen oder in leckere Snacks verwandeln. Probiere doch einmal einen Latte Macchiato oder Cappuccino mit den verschiedenen Drinks - so kannst du deinen Kaffee jeden Tag anders genießen.

- 1 Pck. Alpro Reisdrink Natur (2 EL)
- 2 Pck. Alpro Kokosdrink Original Fresh (1700ml)
- 2 Pck. Alpro Mandeldrink (1370ml)
- 1 Pck. Alpro Joghurtalternative ungesüßt (700 g)
- 1 Pck. Alpro Go On Quarkalternative (400 g)
- 4 Pck. Alpro Soja-Kochcrème Cuisine Light (850ml)
- 2 Pck. Alpro Soja-Kochcrème Cuisine (320ml)
- 1 Pck. Alpro Sojadrink Vanille (200ml)
- 1 Pck. Alpro Sojadrink Light (500ml)
- 1 Pck. Alpro Haselnussdrink Original (3 EL)
- 1 Pck. Alpro Joghurtalternative Kokos (200 g)
- 1 Pck. Alpro Joghurtalternative Natur mit Mandeln (500 g)

Pasta & Co.

- 550 g Linsen, rot
- 250 g Linsen, orange
- 250 g Vollkornnudeln
- 250 g Polentagries
- 1 kg Pasta
- 250 g Reis
- 300 g Risottoreis
- 350 g Couscous
- 600 g Bulgur
- 480 g Quinoa

Nüsse & Co.

- 40 g Haselnüsse
- 110 g Mandeln
- 40 g Walnüsse
- 70 g Pinienkerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 90 g Cashewnüsse
- 1 Pck. Leinsamen

Verschiedenes

- 120 g Hartkäse/ veganer Käseersatz
- 125 g Käse (z.B. Appenzeller)/ veganer Käseersatz
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Eier/ Seidentofu
- 300 g Tofu
- 100 g Sprossen (Optional)
- 2 EL Flohsamenschalen

Brot

- 9 Scheiben Vollkorntoast
- 6 Scheiben Vollkornbrot

Am besten frisch kaufen in

WOCHE 1

Obst & Gemüse

6 Stück	Rote Beete, vorgekocht (2/4)*
1,5 kg	Rote Beete
16	Karotten
1	Schalotte
1	Rote Zwiebel
5	Tomaten
5	Paprika
250 g	Steckrüben
500 g	Champignons
3,6 kg	Kartoffeln (1/1,8)*
2,8 kg	Süßkartoffeln (7/2,1)*
1	Zucchini (0,5/0,5)*
5	Pastinaken
1	Kürbis
1	Gurke
400 g	Wirsing
400 g	Weißkohl
2 Bund	Radieschen
3	Rotkohl (2/1)*
400 g	Rucola
100 g	Brombeeren, tiefgekühlt
150 g	Datteln
1	Limette
8	Äpfel (6/2)*
4	Zitronen (1/3)*
4	Orangen (3/1)*
5	Bananen
4	Birnen
4	Cranberries
1 Bund	Dill
3 Bund	Petersilie
1 Bund	Thaibasilikum
1 Bund	Basilikum

WOCHE 2

Obst & Gemüse

6	Auberginen
200 g	Erbsen
3 Stück	Lauch
3	Avocados
20	Cherrytomaten
1 Bund	Frühlingszwiebeln
	Rosenkohl, rot (300 g)
1	Trauben
650 g	Beerenmix, tiefgekühlt
1	Ananas
1	Kiwi
1	Mango
3	Kaki
2	Rosmarinzweige
7	Bananen
1 Bund	Petersilie
200 g	Champignons
1	Paprika
2	Tomaten

**Die Zutaten mit Sternchen-Kennzeichnung dahinter verwendest du in Woche 1 und 2 – der Einfachheit halber kannst du alles schon jetzt kaufen. Die Kennzeichnung in Klammern zeigt dir, welche Menge in den beiden Wochen benötigt wird. Es handelt sich immer um Zutaten, die sich auch bis zum nächsten Rezept halten.*

Gewürze

Die Rezepte der H.A.P.P.Y. Challenge zeichnen sich aus durch den Einsatz verschiedener bekannter, aber auch einiger exotischer Gewürze. Beim ersten Blick auf die Liste der benötigten Gewürze sieht das nach einer ganzen Menge aus. Für eine vereinfachte Version findest du rechts Ideen, wie du die ausgefallenen Gewürze auch alternativ ersetzen kannst. Viel Spaß beim Kochen!

Alle Gewürze des Programms

Vanillezucker

Sternanis

Paprikapulver

Nelken

Salbei

Garam Masala

Sesampaste (Tahini)

Piment

Zimt

Kreuzkümmel

Muskatnuss

Thymian

Rosmarin

Majoran

Lorbeerblatt

Chilipulver

Chilischote

Schwarze Senfkörner

Korianderpulver

Cayennepfeffer

Currypulver

Kurkuma

Kardamomkapseln

Kreuzkümmel

Salz

Schwarzer Pfeffer

Piment → Schwarzer Pfeffer

Lorbeerblatt → mehr salzen und pfeffern

Cayennepfeffer → Chili

Kurkuma → Currypulver/ Cumin

Kreuzkümmel → Kurkuma

Pinienkerne → Mandeln

Brauner Zucker → Zucker

H . A . P . P . Y . EINKAUFLISTEN

PROGRAMM

3

Einkauf für 2 Personen



Das brauchst du für die Rezepte in deiner H.A.P.P.Y. Challenge: Viele Zutaten wirst du wahrscheinlich schon zu Hause haben, deshalb ist die Liste geclustert nach Basiszutaten, einem "großen Einkauf" am Anfang der Challenge und Zutaten, die am besten frisch dazukommen.





Die Basics

Viele dieser Zutaten hast du bestimmt sowieso zu Hause. Falls etwas gerade nicht zu Hause vorrätig ist, ist es eine Investition für die Küche, da man diese Lebensmittel immer brauchen kann (auch über deine 2 Wochen H.A.P.P.Y. Challenge hinaus).

- 160ml Olivenöl
- 1 Balsamicoessig
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Leinöl
- 2 EL Kürbiskernöl
- 8 EL Honig/ Ahornsirup
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 TL Neutrales Öl
- 60g Kokosraspeln
- 30g Chia-Samen
- Backpulver
- 3 TL Zucker
- 230g Brauner Zucker
- 150g Dunkle Schokolade
- 80ml Weißwein
- 5L Gemüsebrühe
- 125ml Kaffee
- 1ml Schwarzer Tee
- 200ml Orangensaft
- 300ml Klarer Apfelsaft
- 900g Tomaten aus der Dose
- 12 Stück Getrocknete Tomaten
- 1 Stückchen Ingwer
- 1 Knolle Knoblauch
- 10 Zwiebeln
- 400g Kidneybohnen
- 85 Seitanmehl
- 300g Vollkornmehl
- 200g Haferflocken
- 3 TL Senf



Großer Einkauf (Anfang der Woche 1)

Alpro Produkte

In der Liste ist stets aufgeführt, wieviele Packungen du von den Alpro Produkten jeweils brauchst. In Klammern dahinter steht genau, welche Menge du für die Rezepte brauchst. Von einigen Produkten wird etwas übrig bleiben - diese kannst du nach Lust und Laune pur genießen oder in leckere Snacks verwandeln. Probiere doch einmal einen Latte Macchiato oder Cappuccino mit den verschiedenen Drinks - so kannst du deinen Kaffee jeden Tag anders genießen.

- 1 Pck. Alpro Kokosnussdrink Original Fresh (700ml)
- 1 Pck. Alpro Mandeldrink (175 ml)
- 1350 g Alpro Joghurtalternative ungesüßt (1350 g)
- 1/2 Pck. Alpro Reisdink Original (500ml)
- 1 Pck. Alpro Go On Quarkalternative (50 g)
- 3 Pck. Alpro Soja-Kochcrème Cuisine (540ml)
- 2 Pck. Alpro Soja-Kochcrème Cuisine light (500ml)
- 1 Pck. Alpro Sojadrink Original (700 ml)
- 1 Pck. Alpro Sojadrink Vanille (200ml)
- 1 Pck. Alpro Sojadrink Original mit Calcium (1000ml)
- 1 Pck. Alpro Haselnussdrink Original (200ml)
- 1 Pck. Alpro Mandeldrink ungesüßt (100ml)
- 1 Pck. Alpro Cashewdrink Original (75ml)
- 1 Pck. Alpro Mandeldrink Vanille-Geschmack (220ml)
- 1 Pck. Alpro Haferdrink Original (250ml)

Pasta & Co.

- 150 g Linsen, gelb
- 150 g Linsen, schwarz
- 400 g Dinkel
- 150 g Reis
- 350 g Couscous
- 210 g Quinoa
- 50 g Schwarze Sesamsaat
- 125 g Belugalinsen

Nüsse & Co.

- 80 g Mandeln
- 30 g Walnüsse
- 25 g Pinienkerne
- 25 g Kürbiskerne
- 40 g Haselnüsse
- 50 g Salatkerne, gemischt
- 80 g Pecannüsse

Verschiedenes

- 30 g Gouda/ veganer Käseersatz
- 100 g Käse/ veganer Käseersatz
- 165 g Parmesan/ veganer Käseersatz
- 90 g Feta/ veganer Käseersatz
- 1 Bund Schnittlauch
- 100 g Grünes Pesto
- 1 Stück Butter
- 12 Eier/ Seidentofu
- 100 g Datteln
- 200 g Schupfnudeln
- 100 g Rosinen
- 300 g Sobanudeln
- 1 EL Vanillezucker
- 1 Vanilleschote

Am besten frisch kaufen in

WOCHE 1

Obst & Gemüse

5 Stangen	Lauch (3/2)*
13	Karotten (11/2)*
200 g	Feldsalat
3	Schalotten (1/2)*
80 g	Kichererbsen (frisch)
2	Tomaten
2	Paprika (1,5/0,5)*
5	Cherrytomaten
1	Blumenkohl (0,5/0,5)*
1	Schwarzwurzel
600g	Pilze
1	Rote Beete, roh
500g	Rote Beete, vorgekocht (300/200g)*
1,4 kg	Kartoffeln (700/700)*
1	Pastinake
1	Zucchini
1	Spitzkohl
300 g	Butternuss/Kürbis
1	Gurke (0,5/0,5)*
1kg	Weißkohl (500/500)*
2	Schwarze Radieschen
1	Wurzelpetersilie
2 Bund	Salbei
2 Bund	Schnittlauch (1/1)*
1 Topf	Basilikum (0,5/0,5)*
2 Bund	Petersilie
3	Äpfel (1,5/1)*
50g	Cranberries
1	Orange
3	Bananen
1	Ananas (0,5/0,5)*
1	Granatapfel
3	Zitronen

WOCHE 2

Obst & Gemüse

1	Grünkohl
50g	Radicchio Rosso
200g	Erbsen
1	Suppengrün
5	Rosenkohl
2	Süßkartoffeln
80g	Blattspinat
1,2 kg	Hokkaido/Kürbis
1 Bund	Radieschen
1	Rotkohl
1 Bund	Koriander
1	Limette
1	Birne
2	Mangos
2	Mandarinen
1 Bund	Minze
200g	Feldsalat
5	Cherrytomaten
400g	Pilze
4	Bananen

**Die Zutaten mit Sternchen-Kennzeichnung dahinter verwendest du in Woche 1 und 2 – der Einfachheit halber kannst du alles schon jetzt kaufen. Die Kennzeichnung in Klammern zeigt dir, welche Menge in den beiden Wochen benötigt wird. Es handelt sich immer um Zutaten, die sich auch bis zum nächsten Rezept halten.*

Gewürze

Diee Rezepte der H.A.P.P.Y. Challenge zeichnen sich aus durch den Einsatz verschiedener bekannter, aber auch exotischer Gewürze. Beim ersten Blick auf die Liste der benötigten Gewürze sieht das nach einer ganzen Menge aus. Für eine vereinfachte Version findest du rechts Ideen, wie du einige der ausgefalleneren Gewürze auch alternativ ersetzen kannst. Viel Spaß beim Kochen!

Alle Gewürze des Progamms

Paprikapulver	Chiliflocken → Chilipulver
Zatar (arabisches Gewürz)	Harissa → Chili
Garam Masala	Cayennepfeffer → Chili
Zimt	Lorbeerblatt → mehr salzen und pfeffern
Oregano	Kurkuma → Currypulver/ Cumin
Kreuzkümmel	Kreuzkümmel → Kurkuma
Muskatnuss	Leinöl/Kürbiskernöl → Olivenöl
Sternanis	Weißweinessig → Balsamicoessig
Thymian	Pinienkerne → Mandeln
Lorbeerblatt	
Chiliflocken	
Chilipulver	
Koriandersamen	
Cayennepfeffer	
Currypulver	
Kurkuma	
Harissa	
Fenchelsamen	
Nelken	
Kardamomkapseln	
Schwarzer Pfeffer	
Salz	