



## Einkaufsliste

- Flohsamenschalen. Bekommst du im Drogeriemarkt oder Reformhaus.
- Frische Ingwerknolle. Bitte kaufe nur Bioqualität
- Leinöl, Walnussöl, Hanföl oder Rapsöl. Hier reichen kleine Flaschen mit 50 – 100 ml.
- Gemüse gelb grün rot
- Loser Tee unterschiedliche Sorten
- Linsen, Linsenmehl