

Vegan bbq boodschappenlijst - 4 personen

Groenten en fruit

- 2 aubergines - 1 courgette - 1 rode paprika - 1 rode ui - 1 kleine ui - 4 maiskolven - 2 perziken - 1 verse ananas - 2 grote zoete aardappels - 50 g rucola - 4 portobello's - 1 citroen - 1 limoen - 1 watermeloen (dikke schijf) - handje aardbeien - handje bramen - 1 kiwi

Peulvruchten & vleesvervangers

- 1 blik zwarte bonen (400 g) - 200 g tempeh - 4 vegan worstjes

Zuivel & koeling

2 el plantaardige yoghurt (kokos- of sojayoghurt) - plantaardige boter (ca. 150 g - voor mais én kruidenboter) - hummus

Overig

- 50 g haverhout - 2 el tahin - 3 el pindakaas - sojasaus - balsamico azijn - balsamico glaze - agavesiroop - rijstazijn - 50 ml kokosmelk - bruine suiker - olijfolie - 50 g walnoten - gehakte pistachenoten of pure chocolade

Specerijen & smaakmakers

- knoflook - gemberpoeder - paprikapoeder - kaneel - rozemarijn - chilipoeder - zout en peper - Italiaanse kruiden

Extra

- vegan broodjes - stokbrood - verse kruiden (peterselie en bieslook - voor kruidenboter)

veganblisslove.com