

- 120 g Sauerteigstarter [5] (Rustikales)
- 300 g Roggenvollkornmehl [5] (Rustikales)
- 430 g Wasser [5] (Rustikales)
- Ahornsirup [10TL] (Gemischter Salat)
- Avocado [4, 10, 1.6666666] (Guacamole, Reis Bowl, Avocado Cashew Dressing)
- Backpulver [3TL, 0.33333334TL] (Naan-Brot, Naan-Brot2)
- Balsamico [5EL] (Gemischter Salat)
- Balsamico weiß [2.6666667EL] (Gurkensalat)
- Bio Cashewkerne [66.666664g] (Avocado Cashew Dressing)
- Brokkoli [333.33334g] (Brokkoli im Teigmantel)
- Brot [1620g] (Standartfrühstück)
- Bund Petersilie [5] (Kürbis Gnocci)
- Butter [0.3g, 324g, 250g, 500g, 325g] (Naan-Brot, Standartfrühstück, Kürbis Gnocci, Butter Salbei, Kaiserschmarn)
- Cashewkerne [100g] (Reis Bowl)
- Chilipulver [0.5TL] (Sticky Tofu)
- Currysauce [1TL] (Tofu Rührei)
- Dill [7.3333335EL] (Gurkensalat)
- Dinkelmehl [83.333336g] (Brokkoli im Teigmantel)
- EL Rum, Cognac oder Wasser [25] (Kaiserschmarn)
- Edamame [500g] (Reis Bowl)
- Eier [30] (Kaiserschmarn)
- Eigelb [5] (Kürbis Gnocci)
- Erdnussbutter [12.5EL] (Erdnusssauce)
- Feta + vegan [300g] (Gemischter Salat)
- Frischkäse [630g] (Standartfrühstück)
- G Parmesan, geriebener [175] (Butter Salbei)
- Garam Masala oder anderes Currysauce nach Geschmack [5TL] (Linsendahl)
- Gemüsebrühe [3900ml] (Linsendahl)
- Gurke [720g, 5] (Standartfrühstück, Reis Bowl)
- Ingwer gerieben (oder mehr nach Geschmack) [10TL] (Linsendahl)
- Joghurt [90g, 380g] (Naan-Brot, Gurkensalat)
- Kartoffel(n) mehligkochend [1250g] (Kürbis Gnocci)
- Knoblauchzehe [4] (Guacamole)
- Knoblauchzehen gehackt [20] (Linsendahl)
- Kokosblütenzucker [2TL] (Gebratene Auberginen)
- Kokosblütenzucker oder nach Geschmack [10TL] (Linsendahl)
- Kokosmilch [625ml] (Erdnusssauce)
- Kokosnussmilch [1250ml] (Linsendahl)
- Kokosöl oder Olivenöl zum Braten [10EL] (Linsendahl)
- Koriander [5] (Linsendahl)
- Kreuzkümmel [5TL] (Linsendahl)
- Kurkuma [5TL, 1TL] (Linsendahl, Tofu Rührei)
- Käse [450g] (Standartfrühstück)
- Kürbisfleisch vom Hokkaidokürbis [1250g] (Kürbis Gnocci)
- Limetten- oder Zitronensaft oder nach Geschmack [10EL] (Linsendahl)
- Limettensaft (frisch gepresst) [7.5EL] (Erdnusssauce)
- Limettenschale (fein gerieben) [2.5TL] (Erdnusssauce)
- Mais [200g] (Gemischter Salat)

- Marmelade [540g] (Standartfrühstück)
- Mehl [750g, 83.333336g, 1250g, 1250g] (Naan-Brot, Naan-Brot2, Kürbis Gnocci, Kaiserschmarn)
- Milch [2500ml] (Kaiserschmarn)
- Miso Paste [4EL] (Gebratene Auberginen)
- Msp. Ingwerpulver [2] (Tofu Rührei)
- Msp. Pfeffer schwarz [4] (Tofu Rührei)
- Muskat [5TL] (Kürbis Gnocci)
- Naturjoghurt [2EL] (Guacamole)
- Nutella [540g] (Standartfrühstück)
- Olivenöl [10EL, 10EL] (Avocado Cashew Dressing, Gemischter Salat)
- Pck. Bourbon-Vanillezucker [5] (Kaiserschmarn)
- Petersilie [5] (Linsendahl)
- Pk Backpulver [0.6666667] (Brokkoli im Teigmantel)
- Prise Salz [5] (Kaiserschmarn)
- Puderzucker [2EL, 20TL] (Sticky Tofu, Kaiserschmarn)
- Rapsöl [4EL] (Sticky Tofu)
- Rapsöl für die Marinade [2TL] (Sticky Tofu)
- Reis [400g] (Reis Bowl)
- Reisessig [2TL] (Gebratene Auberginen)
- Rosinen [500g] (Kaiserschmarn)
- Salat [750g] (Gemischter Salat)
- Salbei [10EL] (Butter Salbei)
- Salz [3TL, 0.33333334TL, 2TL] (Naan-Brot, Naan-Brot2, Tofu Rührei)
- Schnittlauch [2TL] (Tofu Rührei)
- Schuss Wasser [3.3333333] (Avocado Cashew Dressing)
- Senf [10TL] (Gemischter Salat)
- Sesam [2EL] (Sticky Tofu)
- Sesamkörner [250g] (Reis Bowl)
- Sesamöl [5EL, 1TL] (Reis Bowl, Gebratene Auberginen)
- Sojasauce [2TL, 4EL, 4TL, 2.5EL] (Tofu Rührei, Sticky Tofu, Gebratene Auberginen, Erdnusssauce)
- Speisestärke [4EL] (Sticky Tofu)
- Stk Gurke [2.5] (Gemischter Salat)
- Stk Gurken [2.6666667] (Gurkensalat)
- Stk Toast (für Croutons) [10] (Gemischter Salat)
- TL Brotgewürz [10] (Rustikales)
- TL Salz [5] (Rustikales)
- Tofu [1000g, 400g] (Tofu Rührei, Sticky Tofu)
- Tomate [720g, 4, 400g] (Standartfrühstück, Guacamole, Gemischter Salat)
- Vegi-Butter [0.03333335g] (Naan-Brot2)
- Vegi-Joghurt (Alpro its not) [10g] (Naan-Brot2)
- Wasser (kalt) [83.333336ml] (Brokkoli im Teigmantel)
- Wasser [200ml] (Tofu Rührei)
- Wasser kochend [500g] (Rustikales)
- Wasser lauwarmes [375g, 41.666668g] (Naan-Brot, Naan-Brot2)
- Weizenmehl Typ 1050 [1250g] (Rustikales)
- Wurst [630g] (Standartfrühstück)
- Zehe Knoblauch [3.333333] (Avocado Cashew Dressing)
- Zitrone [1] (Guacamole)
- Zitronensaft [1.6666666, 50ml] (Avocado Cashew Dressing, Kürbis Gnocci)

- Zucker [5EL] (Kaiserschmarn)
- Zwiebel [2, 5] (Tofu Rührei, Kürbis Gnocci)
- Zwiebeln gewürfelt [10] (Linsendahl)
- brauner Zucker [2.5EL] (Erdnusssauce)
- frischer Ingwer (gerieben) [2.5TL] (Erdnusssauce)
- g Roggenschrot oder Roggenvollkornmehl [250] (Rustikales)
- handvoll Petersilie [3.333333] (Avocado Cashew Dressing)
- heißes Wasser [2TL] (Gebratene Auberginen)
- passierte Tomaten oder gehackte Tomaten (optional) [1250ml] (Linsendahl)
- rote Linsen [1500g] (Linsendahl)
- rotes Paprikapulver [5TL] (Linsendahl)
- scharfe Chilisauce [2.5EL] (Erdnusssauce)
- veganer Joghurt [25EL] (Linsendahl)
- Öl Sonnenblumenöl [6EL] (Tofu Rührei)
- Öl [20ml] (Brokkoli im Teigmantel)