LEBENSMITTEL

Vorratshaltung

Trockene Zutaten

- [ ] Mehl
- [ ] Nudeln
- [ ] Reis
- [ ] Quinoa
- [ ] Couscous
- [ ] rote Linsen
- [ ] Trockenhefe
- [ ] Backpulver
- [ ] Zucker / Birkenzucker

Gläser & Konserven

- [ ] gehackte Tomaten
- [ ] passierte Tomaten
- [ ] getrocknete Tomaten
- [ ] Kokosmilch
- [ ] Sojasauce
- [ ] Worcestersauce
- [ ] Pesto
- [ ] Currypaste
- [ ] Tomatenmark
- [ ] Honig / Ahornsirup
- [ ] Senf
- [ ] Mais
- [ ] Kidneybohnen
- [ ] Kichererbsen

Öl & Essig

- [ ] Olivenöl
- [ ] Rapsöl
- [ ] Balsamico Essig

Tiefkühl

- [ ] gehackte Zwiebeln
- [ ] gehackte Kräuter
- [ ] Gemüsemischung
- [ ] Erbsen

Milchprodukte

- [ ] Milch
- [ ] Sahne
- [ ] Eier
- [ ] Joghurt
- [ ] geriebener Käse
- [ ] Feta
- [ ] Frischkäse
- [ ] Parmesan
- [ ] Quark

Obst & Gemüse

- [ ] Tomaten
- [ ] Zwiebeln
- [ ] Knoblauch
- [ ] Möhren
- [ ] Äpfel
- [ ] Bananen
- [ ] Kartoffeln

Kräuter & Gewürze

- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer
- [ ] Paprika
- [ ] Curry
- [ ] Oregano
- [ ] Kreuzkümmel
- [ ] Muskat
- [ ] Chili
- [ ] Basilikum
- [ ] Petersilie
- [ ] Gemüsebrühe

Toppings

- [ ] Pinienkerne
- [ ] Walnüsse
- [ ] Oliven
- [ ] Trockenfrüchte

gaumenfreundin FOODBLOG