

## Deine Vorratsschrank Liste

### Trockenvorräte

- Nudeln
- Reis
- Linsen (rot, braun)
- Couscous
- Bulgur
- Quinoa
- Polenta
- Mehl (weiß, Mais, Vollkorn)
- Hartweizengrieß
- Speisestärke
- Paniermehl
- Backpulver
- Trockenhefe
- Zucker (weiß, braun)
- Puderzucker
- Vanillezucker
- Puddingpulver
- Kaffee
- Tee
- Kakaopulver
- Backpulver
- Cornflakes / Müsli
- Haferflocken
- Zwieback / Knäckebrötchen / Salzgebäck

- Kekse
- Schokolade
- Trockenobst (z. B. Rosinen)

### Tiefkühlprodukte

- Erbsen
- Gemüse-Mix
- Blattspinat / Creme-Spinat
- Grüne Bohnen (Fisolen)
- Brokkoli
- Div. Kräuter (z. B. Schnittlauch)
- Beeren

### Essig, Öl, Saucen & Co

- Olivenöl
- Sonnenblumenöl (oder ein anderes neutrales Öl)
- Nussöl (z. B. Erdnussöl)
- Div. Essig (Weißweinessig, Rotweinessig, Balsamico, Apfelessig, Tafelessig)
- Senf, Mayonnaise, Ketchup
- Tomatenmark
- Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft o. Ä.

### Getränke

- Milch (pflanzlich oder H-Milch)
- Diverse Säfte
- Mineralwasser (prickelnd, still)

## Nüsse & Saaten

- Leinsamen
- Hanfsamen
- Sesam
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Mandeln (auch als Mus)
- Walnüsse
- Cashews (auch als Mus)
- Haselnüsse (auch als Mus)
- Tahin
- Erdnussmus

## Konserven, Gläser, Eingemachtes

- geschälte Tomaten
- Thunfisch
- Mais
- Bohnen (rot, weiß)
- Rotkohl
- Sauerkraut
- Kichererbsen
- Rote Beete
- Gewürzgurken
- eingelegte Tomaten
- Pesto
- Oliven
- Ananas
- Sauerkirschen
- Apfelmus
- Marmelade

- Honig
- Kokosmilch
- Brotaufstrich

## Gewürze

- Salz
- Pfeffer(körner)
- Cayennepfeffer
- Paprika
- Curry
- Kurkuma
- Oregano
- Thymian
- Majoran
- Muskat
- Lorbeerblätter
- Chili(-flocken / -pulver / getrocknet)
- Kümmel
- Zimt
- Nelken
- Wacholderbeeren
- Kardamom
- Vanille
- Gemüsebrühe

## Obst & Gemüse

- Kartoffeln
- Karotten
- Lauch

- Knollensellerie
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Zitrone
- Äpfel
- Ingwer

### Sonstige haltbare frische Lebensmittel

- Eier
- Butter
- Käse (Parmesan)
- Joghurt
- Quark (Topfen)