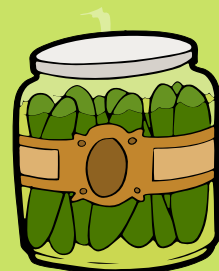
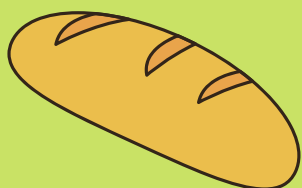
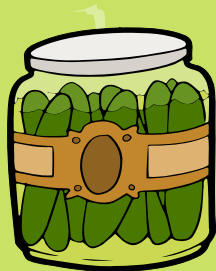
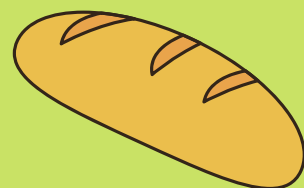
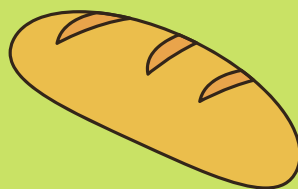


Checkliste für den Vorrat

BY SPARFLÄMMCHEN



Obst und Gemüse

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Ingwer
- Kartoffeln
- Möhren
- Knollensellerie
- Äpfel
- Bananen
- Kräuter im Topf

Pflanzenmilch ist viel länger haltbar als H-Milch

Flüssige Vorräte

- Pflanzenmilch
- Olivenöl
- Rapsöl
- Kokosöl
- Getränke
- Balsamico Essig
- Sojasoße
- Weißwein trocken.
- Rotwein trocken.
- Marsala
- Sriracha Soße
- Kondensmilch

Kondensmilch eignet sich prima als Milchersatz für den Hefeteig

Vorräte für den Tiefkühler

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Fischstäbchen | <input type="checkbox"/> Bohnen |
| <input type="checkbox"/> Fischfilet | <input type="checkbox"/> Erbsen |
| <input type="checkbox"/> Kräuter | <input type="checkbox"/> Optional Fleisch |
| <input type="checkbox"/> Beeren | |
| <input type="checkbox"/> Brot geschnitten | |
| <input type="checkbox"/> Blätterteig | |

Brot geschnitten einfrieren und Scheiben einzeln im Toaster erwärmen.

Vorräte für den Kühlschrank

<input type="checkbox"/>	Eier
<input type="checkbox"/>	Butter
<input type="checkbox"/>	Milch
<input type="checkbox"/>	Naturjoghurt
<input type="checkbox"/>	Quark
<input type="checkbox"/>	Frischkäse
<input type="checkbox"/>	Schmand
<input type="checkbox"/>	Saure Sahne
<input type="checkbox"/>	Sahne
<input type="checkbox"/>	Pecorino
<input type="checkbox"/>	Parmesan
<input type="checkbox"/>	Schafskäse
<input type="checkbox"/>	Mozzarella
<input type="checkbox"/>	Emmentaler
<input type="checkbox"/>	Opt.Wurst/Speck
<input type="checkbox"/>	Nussmus
<input type="checkbox"/>	Schokoladencreme
<input type="checkbox"/>	Tunfisch/Sardinen

Gewürze

<input type="checkbox"/>	Salz	<input type="checkbox"/>	Oregano
<input type="checkbox"/>	Pfeffer	<input type="checkbox"/>	Thymian
<input type="checkbox"/>	Curry	<input type="checkbox"/>	Rosmarin
<input type="checkbox"/>	Masala	<input type="checkbox"/>	Muskat
<input type="checkbox"/>	Paprika Pulver	<input type="checkbox"/>	Chiliflocken
<input type="checkbox"/>	Basilikum	<input type="checkbox"/>	Gekörnte Brühe
<input type="checkbox"/>	Lorbeer	<input type="checkbox"/>	Rote Curry Paste
<input type="checkbox"/>	Cumin	<input type="checkbox"/>	Ketchup & Majo
<input type="checkbox"/>	Knoblauch Pulver	<input type="checkbox"/>	Senf

Konserven und Gläser

<input type="checkbox"/>	Passierte Tomaten	<input type="checkbox"/>	Ananas
<input type="checkbox"/>	Gehackte Tomaten	<input type="checkbox"/>	Mais
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark	<input type="checkbox"/>	Kidneybohnen
<input type="checkbox"/>	Getrocknete Tomaten	<input type="checkbox"/>	Grüne Bohnen
<input type="checkbox"/>	Oliven	<input type="checkbox"/>	Weiße Bohnen
<input type="checkbox"/>	Kapern	<input type="checkbox"/>	Kichererbsen
<input type="checkbox"/>	Kokosmilch	<input type="checkbox"/>	Gewürzgurken
<input type="checkbox"/>	Apfelmus	<input type="checkbox"/>	Honig
<input type="checkbox"/>	Kirschen	<input type="checkbox"/>	Marmelade

