Checkliste Vorratshaltung & Einkaufsliste

LEBENSMITTEL		BEMERKUNG
KÜHLSCHRANKVORRÄTE		
Butter		
Milch		
Sahne		
Crème fraîche		
Eier		
Joghurt		
Marmelade		
Käse gerieben		
Parmesan		
Bacon / Speck		
OBST & GEMÜSE		
Äpfel		
Zitronen / Limetten		
Ingwer		
Zwiebeln		
Kartoffeln		
Möhren		
Lauch		
Sellerie		
Knoblauch		
KRÄUTER & GEWÜRZE		
Salz		
Pfeffer		
Paprikapulver		
Majoran		
Thymian		
Oregano		
Rosmarin		
Lorbeerblätter		
Suppen-/Brühwürfel		
Wachholderbeeren		
Muskat		
Kümmel		
Curry		
Kreuzkümmel (Cumin)		
Koriander		

LEBENSMITTEL		BEMERKUNG
TROCKENVORRÄTE		
Nudeln		
Basmati-Reis		
Risotto-Reis		
Milchreis		
Grieß		
Weizenmehl hell		
Dinkelmehl Typ 630		
Speisestärke		
Backpulver		
Trockenhefe		
Zucker weiß		
Rohrohrzucker		
Puderzucker		
Gelierzucker		
Kuvertüre Zartbitter		
Kuvertüre Vollmilch		
Kakaopulver		
Nüsse (verschiedene)		
Mandeln		
Kokosflocken		
Haferflocken		
Semmelbrösel		
Quinoa		
Couscous		
Rote Linsen		
TIEFKÜHLER		
Erbsen		
Fischstäbchen		
Fischfilets		
Garnelen		
Hähnchen ganz		
Hähnchenbrustfilets		
Lammkeule o.a. Fleisch		
Blätterteig		
Himbeeren		
Butter		
Brot/Toast (Notvorrat)		

LEBENSMITTEL		BEMERKUNG
KONSERVEN		
Dosentomaten		
Passierte Tomaten		
Tomatenmark		
Kidneybohnen		
Mais		
Kichererbsen		
Thunfisch		
Gewürzgurken		
Senf mittelscharf		
Senf süß (ggf.)		
Pesto grün & rot		
Kokosmilch		
Currypaste		
Ketchup		
Mayonnaise		
H-Milch		
H-Sahne		
Marmelade		
Honig		
Sauerkirschen		
Apfelmus		
ESSIG & ÖL		
Neutrales Speiseöl		
Olivenöl		
Weißweinessig		
Rotweinessig		
Balsamico-Essig		
FLÜSSIGES		
H-Milch		
H-Sahne & Schmand		
Sojasauce		
Portwein		
Rum		
Wermut (Noily Prat)		
Eierlikör		
Wasser/Saft/Bier		
Wein		

Diese Liste sowie viele Infos und Tipps zur Vorratshaltung findest du auf mariaesschmecktmir.com