

Diese Zutaten solltest du immer vorrätig haben

Grundzutaten fürs Mittagessen/warmes Abendessen

- x Nudeln
- x Passierte Tomaten
- x TK-Gemüse
- x Rote Linsen
- x Kichererbsen
- x Öl
- x Gewürze
- x Couscous/Quinoa/Reis/Bulgur...

Grundzutaten fürs Frühstück/Abendbrot

- x Brot
- x Haferflocken
- x TK Obst oder Fruchtpulver
- x Nussmus
- x Milch/Pflanzendrink
- x Mehl