

Einkaufsliste Tag für Tag

IM VORRAT

Backpulver
Dinkelmehl
Eier
Essig (z. B. Apfelessig)
Gemüsebouillon (nach Belieben vegan)
Haferflocken
Halbfettmargarine
Jodsalz
Kaffee
Kartoffeln
Knoblauch
Knoblauchpulver
Konfitüre, kalorienreduziert
Kräuter (frisch, getrocknet): Basilikum,
Bohnenkraut, italienische Kräuter,
Koriander, Kräuter der Provence, Kresse,
Majoran, Oregano, Petersilie, Schnittlauch



Magermilch
Mineralwasser
Muskatnuss
Paprikapulver
Pfeffer
Rapsöl
Reis für Milchreis
Senf
Sojasauce
Thunfisch im eigenen Saft
(Konserve)
Tomaten, stückig (Konserve)
Tomatenmark
Vanillezucker
Vollkornreis
Vollkornteigwaren
(z. B. Spaghetti)
Weizenmehl
Zimtpulver
Zitronensaft
Zucker
Zwiebeln (rot, weiss)

