

VORRATSLISTE

TROCKENE VORRÄTE

- ☐ NUDELN
- ☐ HAFERFLOCKEN
- ☐ MÜSLI
- ☐ REIS
- ☐ HIRSE
- ☐ BOHNEN
- ☐ LINSEN
- ☐ SPEISESTÄRKE
- ☐ GRIEB
- ☐ ROSINEN
- ☐ DATTELN
- ☐ GETROCKNETE TOMATEN

NÜSSE & SAMEN

- ☐ CHIA-SAMEN
- ☐ HANFSAMEN
- ☐ LEINSAMEN
- ☐ SESAM
- ☐ SONNENBLUMENKERNE
- ☐ CASHEWS
- ☐ WALNÜSSE
- ☐ HASELNÜSSE
- ☐ MANDELN
- ☐ ERDNÜSSE (GERÖSTET)
- ☐ ERDNUSSMUS
- ☐ HASEL/-NUSSMUS

BACKEN

- ☐ HELLES MEHL
- ☐ DUNKLES MEHL
- ☐ ROGGENVOLLKORNMEHL
- ☐ KAKAOPULVER
- ☐
- ☐ BACKPULVER
- ☐ NATRON
- ☐ SCHOKOLADE / SCHOKODROPS

KONSERVEN

- ☐ MAIS
- ☐ BOHNEN
- ☐ KOKOSMILCH
- ☐ SAURE GURKEN
- ☐ OLIVEN

SAUCEN/ÖLE

- ☐ OLIVENÖL
- ☐ BRATÖL
- ☐ SESAMÖL
- ☐ BALSAMICOESSIG
- ☐ REISESSIG
- ☐ SOJASAUCE
- ☐ SRIRACHA
- ☐ PASSATA
- ☐ PESTO

SÜSSUNGSMITTEL

- ☐ ZUCKER
- ☐ VANILLEZUCKER
- ☐ KOKOSBLÜTENZUCKER
- ☐ DATTELSIRUP
- ☐ AHORNSIRUP

KÜHLSCHRANK

- ☐ MISO-PASTE
- ☐ CURRY-PASTE
- ☐ KETCHUP
- ☐ SENF
- ☐ TOMATENMARK
- ☐ TOFU
- ☐ SOJAMILCH
- ☐ SOJA-JOGHURT

SONSTIGES

- ☐ BROTAUFSTRICHE
- ☐ APFELMARK
- ☐ VEGANE SAHNE
- ☐ HEFEFLOCKEN
- ☐ FERTIGE SNACKS
- ☐ STUDENDENFUTTER
- ☐ PANIERMEHL/ PANKO
- ☐ POPCORNMAIS
- ☐ SEITAN-PULVER

