

Einkaufsliste Tag für Tag

IM VORRAT

Backpulver
Dinkelmehl
Eier
Essig (z. B. Apfelessig)
Gemüsebrühe (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



Milch (entrahmt, fettarm)
Milchreis
Mineralwasser
Muskatnuss
Naturreis
Paprikapulver
Pfeffer
Rapsöl
Senf
Sojasauce
Thunfisch im eigenen Saft
(Konserve)
Tomaten, stückig (Konserve)
Tomatenmark
Vanillezucker
Vollkornnudeln
(z. B. Spaghetti)
Weizenmehl
Zimtpulver
Zitronensaft
Zucker
Zwiebeln (rot, weiß)

