

Lebensmittelliste zum Abhaken

Eine Kiste für zwei Personen (reicht für ca. eine Woche)

Kochzutaten

- 1x Milchreis
- 1x Reis
- 1x Apfelmus
- 2x Nudeln
- 2x passierte Tomaten
- 2x gehackte Tomaten (Dose)
- 2x Thunfisch
- 1x rote Linsen
- 1x Tomatenmark
- 1x Couscous
- 1x Eier
- Zwiebeln

Backzutaten

- 1kg Dinkelmehl
- 1kg Weizenmehl
- 2x Trockenhefe
- 2X Weinsteinbackpulver
- 1x Kernmischung für Dinkelbrot
- 1 Flasche Ahornsirup

Snacks

- 1 Paket Datteln
- 1x Nussmischung

Fertiggerichte

- 2 Curry im Glas
- 1x Linsentaler
- 1x Grünkernbratlinge

Sonstiges

- 1 Paket Kaffee
- 2x haltbare Milch 1,5%
- 2x haltbare Milch 3,8%
- 1 Glas Honig
- 1x Knäckebrot
- 1x vegetarischer Aufstrich
- 1x Kokosmilch
- getrocknete Tomaten



make CARAVANING cool again...!