

MEIN VORRATSSCHRANK Mach den Vorratscheck! Diese Vorräte machen Sinn und bringen Abwechslung auf die Teller!



| Sättigungsbeilagen | Diverse Brotarten | Hülsenfrüchte | Konserven & Gläser | Nüsse & Trockenfrüchte | Gewürze, trocken und dunkel gelagert | Essig/Öl, Sonstiges | Haltbare Milchdrinks ohne Zucker |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Das sind die sättigenden Beilagen für Deine Pause. Am liebsten in Vollkorn, damit Dein Körper und Kopf mehr Energie rausziehen kann und Dich länger sättigt!</p> | <p>Damit bringst Du Abwechslung in die Brotdose! Lass Dich inspirieren von unserer großen Brotauswahl und der anderer Länder!</p> | <p>Damit lassen sich schnelle Eintöpfe, Currys, Dips und Aufstriche zaubern! Sie sind fettarm, aber reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß</p> | <p>Wenn's schnell gehen muss! Mach Dir das Küchenleben leichter.</p> | <p>Brainfood! Als Powersnack für zwischendurch. Zum Aufpeppen der Mahlzeit. Mal eine andere Konsistenz mit reinbringen oder alternative Süße.</p> | <p>Nutzt viele frische Kräuter in Eurer Küche, die geben viel Aroma und Du kannst Salz sparen. Aber auch getrocknet, gerebelt oder gemahlen sind sie einfach nicht wegzudenken.</p> | <p>Zum Verfeinern, anmachen und einfach unverzichtbar.</p> | <p>Es ist nicht verkehrt, diese Drinks parat zu haben. Damit ist schnell ein Porridge angerichtet, die berühmten Overnightoats oder eine leckere Süßspeise. Wählt zuckerfreie Varianten.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Naturreis ○ Milchreis ○ Haferflocken ○ Risotto ○ Nudeln ○ Reisnudeln ○ Bulgur ○ Couscous ○ Hirse ○ Polenta ○ Hartweizengrieß ○ Kartoffeln fest und mehlig kochend ○ Versch. Mehle ○ Paniermehl ○ | <ul style="list-style-type: none"> ○ Vollkornbrot ○ Mischbrot ○ VK Brötchen ○ Wraps, Fladen ○ Pita-Taschen ○ Pumpernickel ○ Knäckebrot ○ Roggenvollkornbrot ○ | <ul style="list-style-type: none"> ○ Linsen ○ Kichererbsen ○ Bohnen ○ | <ul style="list-style-type: none"> ○ Passierte Tomaten ○ Oliven ○ Kapern ○ Gemüsebrühe ○ Kichererbsen ○ Kidneybohnen ○ Mais ○ Tomatenmark ○ Kokosmilch ○ Tunfisch ○ Pesto ○ Eingelegte Gurken ○ | <ul style="list-style-type: none"> ○ Walnüsse ○ Cashewkerne ○ Pinienkerne ○ Sonnenblumenkerne ○ Kürbiskerne ○ Rosinen ○ Datteln ○ Feigen ○ Pflaumen ○ Aprikosen ○ ... | <ul style="list-style-type: none"> ○ Pfeffer ○ Oregano ○ Thymian ○ Majoran ○ Rosmarin ○ Basilikum ○ Koriander ○ Curry ○ Ingwer ○ Muskatnuss ○ Kreuzkümmel ○ Paprika edelsüß und scharf ○ Cayennepfeffer ○ Zimt ○ ... | <ul style="list-style-type: none"> ○ Rapsöl ○ Olivenöl ○ Balsamico Essig hell u. dunkel ○ Sojasoße ○ Erdnussöl ○ Gemüsebrühe ○ Sesamöl ○ Dijonsenf ○ Süßer Senf ○ Mayonnaise ○ Jod Salz ○ Kräutersalz ○ Erdnussbutter ○ Rote/gelbe Currypaste ○ Sambal Olek ○ Agavendicksaft ○ Ahornsirup ○ Backkakao ○ Honig | <ul style="list-style-type: none"> ○ Sojadrink natur ○ Haferdrink natur ○ Haltbare Milch ○ ... |