

# VORRATSLISTE FÜR EINE SCHÖNE BASIS ZUM KOCHEN

## IMMER AUF VORRAT

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Walnüsse, Haselnüsse, Knoblauch, Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Olivenöl, Leinsamen, Balsamico, Apfelmilchsaft

## GEWÜRZE

Kräutersalz, Cayennepfeffer, Schwarzer Pfeffer, Chiliflocken, Currypulver, Kardamom, Nelkenpulver, Muskatnuss, Koriander, Paprika edelsüß, Senfsamen, Zimt, Knoblauchpulver, Kurkumapulver

## PASTA, GETREIDE, HÜLSENFRÜCHTE

Haferflocken, Buchweizen, Hirse, Hirseflocken, Grüne Linsen, Tellerlinsen, Risottoreis, Basmatireis, Vollkornpasta

## IM KÜHLSCHRANK

Senf, Ingwer, Gemüse je nach Saison, Früchte je nach Saison, frische Kräuter, Milch- oder Hafermilch, Sahne- oder Hafersahne, Joghurt oder pflanzlicher Joghurt, Tomatenmark, Zitronen, Gemüsebrühe

## IM GEFRIERSCHRANK

Beeren, Erbsen, Gehackte Kräuter

## MEHLE

Roggenmehl, Helles Dinkelmehl, Backpulver