VORRATSKAMMER-CHECKLISTE

Organisations-Hack:
Stelle die neu gekauften Vorräte immer hinter die Vorhandenen, so wird immer das Älteste zuerst verbraucht und nichts wird schlecht.

Lebensmittel	✓	✗
OBST & GEMÜSE		
Kartoffeln		
Zwiebeln		
Knoblauch		
Äpfel		
Möhren		
Zitronen/Limetten		
Ingwer		
KÜHLSCHRANK		
Milch		
Eier		
Butter		
Natur-Joghurt		
Quark		
Sahne/Kochsahne		
Schmand		
Creme fraiche		
Käse gerieben		
Parmesan		
Tofu		
Speck/Bacon		
ESSIG UND ÖL		
Speiseöl neutral		
Olivenöl		
Balsamicoessig		
Weißweinessig		
Rotweinessig		
FLÜSSIGES		
Wasser (still & spritzig)		
Säfte		
Bier		
Wein		
H-Milch		
H-Sahne und -Schmand		
Sojasauce		
Ahornsirup		

Lebensmittel	✓	✗
KONSERVEN		
Dosentomaten		
Tomatenmark		
Passierte Tomaten		
Ketchup		
Senf		
süßer Senf		
Mayonnaise		
Pesto im Glas		
Kokosmilch		
Brühe im Glas		
Mais		
Kichererbsen		
Kidneybohnen		
Obst (z.B. Ananas, Kirschen)		
Gewürzgurken		
Eintöpfe (z.B. Linsen)		
Thunfisch		
Fisch in Dosen		
Apfelmus		
Marmelade		
Honig		
Currypaste		
Oliven		
TIEFKÜHLER		
Erbsen		
Bohnen		
Brokkoli		
Fischstäbchen		
Fischfilets		
Garnelen		
Hähnchen (ganz, Brust)		
Himbeeren		
gemischte Beeren		
Blätterteig		
Pizzateig		
Brot/Toast		
Butter		

Lebensmittel	✓	✗
TROCKENVORRÄTE		
Nudeln, verschiedene		
Basmatireis		
Langkornreis		
Milchreis		
Grieß		
Couscous		
Rote Linsen		
Getrocknete Kichererbsen		
Weizenmehl		
Vollkornmehl		
Speisestärke		
Zucker		
Rohrzucker		
Puderzucker		
Vanillezucker		
Backpulver		
Trockenhefe		
Nüsse, verschiedene		
Pinienkerne		
Kokosflocken		
Erdnüsse		
Haferflocken		
Cornflakes		
Mandeln		
Semmelbrösel		
Kuvertüre/Schokolade		
Kakao		
Backkakao		
Tee		
Kaffee		
Kekse		
Tortilla-Wraps		
Salatkerne		
Erdnussbutter		
Gewürze/Kräuter getrocknet		
Brühwürfel		
Salz		
Pfeffer		

✓ Vorrätig ✗ Besorgen

NORMA®