

Das gehört in ein gut ausgestattetes Lebensmittellager!

## Checkliste Vorratshaltung

Ein gut bestücktes Vorratslager macht den Alltag leichter. Die Besuche im Supermarkt reduzieren sich, und Sie haben die Zutaten für ein leckeres Essen jederzeit parat. Anfangs

bedeutet es etwas Aufwand, bis alles eingekauft und gut verstaut ist. Aber dann beschränkt sich der wöchentliche Einkauf auf ein paar frische Zutaten – das spart jede Menge Zeit. Diese

Checkliste hilft Ihnen, Ihr Vorratslager aufzubauen und zu pflegen. Sie können sie auch als Einkaufsliste verwenden. Tragen Sie dazu einfach die benötigten Mengen der Lebensmittel ein.

Lebensmittel	Menge
--------------	-------

OBST/GEMÜSE	
Kartoffeln	
Möhren	
Lauch	
Knollensellerie	
Zwiebeln	
Knoblauch	
Zitrone	
Äpfel	

TROCKENVORRÄTE	
----------------	--

Nudeln	
Reis	
Linsen	
Mehl	
Hartweizengrieß	
Speisestärke	
Paniermehl	
Backpulver	
Trockenhefe	
Zucker	
Mandeln/Nüsse, gemahlen	
Vanillezucker	

Lebensmittel	Menge
--------------	-------

Puddingpulver	
Kaffee	
Tee	
Kakaopulver	
Cornflakes, Müsli	
Zwieback	
Knäckebrot	
Salzgebäck	
Kekse	
Schokolade	
Trockenobst, Rosinen	

KONSERVEN/GLÄSER	
------------------	--

geschälte Tomaten	
Tunfisch	
Mais	
Bohnen	
Rotkohl	
Sauerkraut	
Kichererbsen	
Rote Bete	
Würstchen	
Gewürzgurken	

Lebensmittel	Menge
--------------	-------

eingelegte Tomaten	
Pesto	
Oliven	
Ananas	
Sauerkirschen	
Apfelmus	
Marmelade	
Honig	
Kokosmilch	
Brotaufstrich	

GEWÜRZE	
---------	--

Salz	
Pfeffer(körner)	
Paprika	
Curry	
Oregano	
Thymian	
Majoran	
Muskat	
Lorbeerblätter	
Zimt	
Gemüsebrühe	

## Checkliste Vorratshaltung

Lebensmittel	Menge
--------------	-------

KÜHLSCHRANKVORRÄTE	
Eier	
Butter	
Milch	
Sahne	
Schmand	
Quark	
Joghurt	
Parmesan	
Geriebenen Käse	
Würfelschinken/Speck	
Schafskäse	
Käse	
Dauerwurst (Salami)	

Lebensmittel	Menge
--------------	-------

TIEFKÜHLVORRÄTE	
Erbsen	
Bohnen	
Spinat	
Hähnchenbrust	
Hackfleisch	
Fischfilet	
Beerenmix	
Mürbteig	
Blätterteig	
Brot	
Toastbrot	
Butter	
Kräuter	

Lebensmittel	Menge
--------------	-------

FLÜSSIGE VORRÄTE	
H-Milch	
H-Sahne	
H-Schmand	
Speiseöl	
Essig	
Sojasoße	
Ketchup	
Senf	
Tomatenmark	
Wein zum Kochen	