

Gewürze und Lebensmittel, die du zuhause haben solltest:



Gewürze

- Salz und Kräutersalz (ich verwende Salz ohne Rieselhilfe)
- Pfeffer
- Chili
- Paprikapulver mild
- Italienische Gewürzmischung oder Thymian, Oregano, Basilikum und Rosmarin extra
- Curcuma
- Cumin
- Zimtrinde
- Nelken
- Muskat
- Currypaste oder Gewürzmischung für Currygerichte
- Petersilie (gefroren) oder ein Gewürzstöckerl davon
- Senf
- Tomatenmark
- Gemüsewürfel (ich verwende Bio-Qualität)

Gewürze und Lebensmittel, die du zuhause haben solltest:



Basics

- Olivenöl extra nativ (ich verwende BIO-Qualität)
- Rapsöl ((ich verwende BIO-Qualität)
- Kokosöl ((ich verwende BIO-Qualität)
- Kokosmilch
- Essig (nach Geschmack, ich verwende Apfel-oder Balsamicoessig / alternativ: Zitrone)
- Universalmehl (Dinkel oder auch Weizen, bestenfalls Vollkorn)
- Reis
- Risottoreis
- Passata (am besten in kleineren Mengen abgepackt)
- Semmelbrösel (bestenfalls in Vollkorn)
- Gelbe und rote Linsen
- Brokkoli (tiefgefroren)
- Blattspinat (portioniert, tiefgefroren)
- Butter (oder alternativ pflanzliches Fett)
- Zucker/ Staubzucker/ Vanillezucker /Backpulver

Alle anderen Zutaten, die du brauchst, findest du auf der wöchentlichen Einkaufsliste, damit du sie frisch kaufen kannst.