

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 | |

