

Vorratsschrank

Diese Zutaten sollten Sie jederzeit zu Hause haben, um mit dem Kochen für die Meal-Prep-Pläne loslegen zu können

WÜRZMITTEL

- Balsamessig und weißer Balsamessig
- Essig
- Geflügelbrühe
- Gemüsebrühe
- Kokosöl
- Olivenöl
- Senf
- Weißweinessig



GEWÜRZE



- Cayennepfeffer
- Chili
- Chiliflocken
- Currypulver
- Currypulver scharf
- gemahlener Koriander
- getrockneter Thymian
- Kräuter der Provence
- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Paprikapulver (edelsüß)
- Pfeffer
- Salz
- Senfkörner



eatsmarter.de/ernaehrung/meal-prep-wochenplaene-vorratsschrank

EatSmarter!