

Vorratsschrank

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

ÖL UND ESSIG

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



TROCKENPRODUKTE

- Mehl
- Nudeln
- Reis
- Couscous
- Zwieback
- Haferflocken
- Nüsse und Samen
- Getrocknete Früchte
- Kaffee
- Tee
- Zucker



GEWÜRZE UND KRÄUTER

- Salz Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Chiliflocken
- Currypulver
- Kräuter der Provence
- Paprikapulver (edelsüß)

DOSEN UND KONSERVEN

- gehackte/geschälte Tomaten
- Pesto
- Oliven
- Mais
- Erbsen
- Rote Bete
- Marmelade

HÜLSENFRÜCHTE

- Kichererbsen
- Linsen
- Verschiedene Bohnensorten, etwa Kidneybohnen, weiße oder schwarze Bohnen



TIEFKÜHLKOST

- Gemüse nach Vorlieben zum Beispiel von FRoSTA
- Kräuter zum Beispiel von FRoSTA

