

„Must have“:

Der Kühlschrank-Check

Milchprodukte: frische Produkte

- Milch 3,5 %
- Naturjoghurt 3,5 %
- Quark, 20 %
- Buttermilch
- Sahne
- Käse
- Butter



Gemüse: saisonal einkaufen

- Salate (Eisberg lässt sich gut für ein paar Tage im Kühlschrank lagern)
- Salatgurke
- Paprika: rot, gelb, grün
- Zwiebel
- Frische Kräuter (oder tiefgekühlt)
- Möhren
- Lauch
- Avocado
- Tomaten (nicht im Kühlschrank lagern)
- Kartoffeln (nicht im Kühlschrank lagern)



Pflanzenöle:

- Kaltgepresstes Olivenöl (hauptsächlich für Salate und die warme Küche)
- Rapsöl zum Braten
- Walnussöl für Salate



Obst: saisonal einkaufen

- Bananen (nicht im Kühlschrank lagern)
- Zitronen
- Obst nach Saison und Geschmack: Birnen, Trauben, Äpfel, Erdbeeren, Blaubeeren



Nüsse (ungesalzen), Kerne:

- Walnüsse
- Cashew
- Sonnenblumenkerne
- Macadamia



Sonstiges:

- Marmelade, Honig
- Haferflocken, Reis, Nudeln, Mehl
- Vollkornbrot, Knäckebrot
- Eier
- Aufschnitt nach Wahl
- möglichst wenig verarbeitete Fleischprodukte



Getränke:

- Mineralwasser
- Saftschorlen
- Tee
- Ab und zu: einen leckeren Wein nach Gusto!

