



SCHATZ KAMMER CHECK

GETREIDE UND CO:

- Haferflocken
- Nudeln
- Reis
- Vollkornmehl oder 1050
- Couscous
- rote Linsen

NÜSSE UND SAMEN

- Haselnuss
- Cashew
- Walnuss
- Mandeln
- Leinsamen
- Sonnenblumenkerne

TK

- Erbsen
- Grüne Bohnen
- Spinat
- Blätterteig
- Obst

BOHNEN UND CO

- Kidneybohnen
- Mais
- rote und gelbe Linsen
- Kichererbsen
- Couscous
- Tomatenpassata

ÖLE UND WÜRZMITTEL

- Essig
- Raps- und Olivenöl
- Kräutersalz
- Gemüsebrühe
- Tomatenmark
- Senf

SONSTIGES

- Nussmuse (Mandel/Cashew)
- Hefe, trocken
- Backpulver
- Rosinen
- Datteln