

Einkaufsliste

1	Dosenbrot	
2	Gemüse (frisch)	
3	Gewürze	
4	Instantkaffee	
5	Knoblauch	
6	Marmelade (2x)	
7	Müsliriegel o. Obstriegel	
8	Nudelsonne (fertig aus dem Glas)	
10	Obst (frisch)	
11	Olivenöl	
12	Pesto	
13	Schokocreme	
14	Süßigkeiten	
15	Vollkornnudeln	

15 Lebensmittel die Dir nicht fehlen dürfen und Du auf jeden Fall mitnehmen solltest