

BO'S NOTRATION CHECKLISTE

FÜR 1 PERSON & 10 TAGE

- zwei Sixpacks 1,5-Liter-Flaschen Mineralwasser
- 10 Pakete hochkalorische Notfallnahrung
- Optional: Weitere Getränke nach Wunsch
- Optional: 3 Liter H- oder Pflanzenmilch, für die Zubereitung als Brei
- Optional: Zimt, Honig, Trockenfrüchte etc. für abwechslungsreichere Zubereitung



Kein Schnickschnack, nur das Wichtigste. Mit dieser Liste überlebst du 10 Tage. Auch ohne Kochstelle.

- Bo Freimuth, Gründer von Ready24

