

SCARLETT'S NOTVORRAT CHECKLISTE

FÜR 1 PERSON & 10 TAGE

- zwei Sixpacks 1,5-Liter-Flaschen Mineralwasser
- 3 Liter Fruchtsäfte
- 2000g vakuumverpacktes, lange haltbares Brot (Zwieback, Pumpernickel etc.)
- 1000g Nudeln
- 500g Reis
- 500g Haferflocken
- 2000g Dosensuppen und -eintöpfe
- 1500g Hülsenfrüchte in Dosen (Bohnen, Linsen, Erbsen etc.)
- 1000g Gemüsesalate im Glas (Rotkohl, Sauerkraut, saure Gurken etc.)
- 1000g anderes Gemüse in Dosen (Mais, Pilze, Möhren etc.)
- 1500g eingemachtes Obst in Dosen und Gläsern (Ananas, Mandarinen etc.)
- 500g Trockenobst (Rosinen, Trockenpflaumen etc.)
- 750g Fleischkonserven (Dosenwürstchen, Leberwurst, Corned Beef etc.)
- 500g Fischkonserven (Thunfisch, Sardinen, Heringsfilet etc.)
- 500g Nüsse
- 1000g Zucker
- 1 Glas Honig
- 200ml Speise- oder Olivenöl
- Salz und andere Gewürze
- Tee und Kaffee nach Bedarf



Diese Einkaufsliste geht von einer Person ohne Ernährungseinschränkungen und mit Zugang zu einer gesicherten Kochmöglichkeit aus. Viel Spaß beim abhaken!
- Scarlett vom Ready24 Team