

## Basis-Prepper-Einkaufsliste Anregungen Teil 1

- Salz
- Mehl
- Nudeln
- Reis
- Erdnussbutter
- Tomatenmark
- Dosenfisch
- Dosenfleisch
- weisse Spirituosen 40%+
  - Honig
- Gekörnte Brühe
  - Maismehl
  - Zucker
- Kartoffelpüree
- Kartoffelmehl
- Kaffeeweisser
  - Öl
  - Tee
- Backpulver
- Gewürze
- Kakao
- Fertiggerichte in Aluschale
- getrocknete Bohnen, Linsen, Erbsen
  - Melissengeist
  - Maggi Würze
- Dosensuppen/Ravioli

...