



Karin's Kitchen
weil's gut tut und schmeckt



Basic Lebensmittelliste

Was wir in unserem Wohnmobil mithaben

- Bio Suppenpulver oder selbstgemachte Suppenwürze
- getrocknete Kräuter und verschiedene Gewürze nach Geschmack, ich habe immer eine italienische Kräutermischung und Kräuter der Provence mit, sowie Ras-el-Hanout (Gewürzmischung)
- Zimt, Kardamon und Vanillezucker
- Zitronenpaste selbstgemacht
- Salatkräutermischung
- Knoblauchöl selbstgemacht zum Würzen und aromatisieren
- Apfelessig
- Olivenöl für den Salat und Rapsöl zum Anbraten
- kleine Portionen von Senf
- Salz und Pfeffermühle
- Honig und Zuckerportionen
Weil wir sehr wenig Zucker brauchen, sammle ich immer die Zuckerpackerl ein, wenn wir Kaffee trinken gehen. Ich komme damit im Wohnmobil sehr gut aus.
- Teesäckchen oder losen Tee und ein Teesieb
- Kaffee gemahlen
- H-Milch oder Haferdrink
- Sonnenblumenkerne als Knusper- Topping für den Salat
- Nussmischung fürs Frühstück
- Haferflocken und Müslimischung
- Knäckebrot
- Knabbergebäck und ein bisschen dunkle Schokolade
- Backmischung für Kuchen im Omnia-Backofen.
Meist habe ich bereits zuhause eine fertig vorbereitet
- Quinoa, Polenta, Couscous, Reis, Vollkornnudeln, rote Linsen, glutenfreie Pasta
teilweise in kleinen Zippersäckchen vorbereitete Portionen. Dann scheppert nix und braucht nicht viel Platz
- Gehackte Tomaten, Bohnen, Mais und Kichererbsen in Dosen oder im Glas





Karin's Kitchen
weil's gut tut und schmeckt



- Kokosnussmilch
- Tomaten püriert
- Lieblingsbier und Lieblingswein
- Mineralwasser

Mit dieser Liste kann ich eine Vielzahl an One-Pot Gerichten zubereiten und alles ganz nebenbei, einfach und schnell.

Gutes Gelingen!

