

# Deine

## BASISAUSSTATTUNG



- gesunde Öle (Olivenöl, Kokosöl, Leinöl)
- Essig (z.B. Balsamico, Balsamico-Creme ohne Zuckerzusatz)
- Kräutermischungen getrocknet / gefroren (z.B. italienische Kräuter, Kräuter der Provence, 8-Kräuter Mix)
- Gewürze und Gewürzmischungen ohne Zuckerzusatz oder Geschmacksverstärker (Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver, Chili)
- Mehl-Alternativen (zB Mandelmehl / Leinmehl)
- Nüsse / Kerne / Haferflocken
- Leinsamen / Chiasamen / Flohsamenschalen
- Gemüsebouillon ohne Zucker und ohne Hefe
- Beilagen (Quinoa, Naturreis, rote Linsen, Bulgur, Pasta aus Hülsenfrüchten)
- Tiefkühlgemüse / Tiefkühlobst
- Konserven (Kidneybohnen, Kichererbsen, gehackte Tomaten, Tomatenmark)

**Achte UNBEDINGT - insbesondere bei tierischen Produkten - auf Bio/ Bioland Qualität!**