

Seite ausdrucken, benötigte Mengen eintragen, und schon kann's losgehen mit dem Einkauf.

## Obst & Gemüse

Äpfel	Tomate
Birnen	Salatgurke
Pflaumen	Paprika
Banane	Kartoffeln
Pfirsiche	Kopfsalat
Apfelsinen	Zwiebeln
Zitronen	Möhren
Mandarinen	Knoblauch
Grapefruit	Kiwis

## Frühstück

Eier	Honig
Marmelade	Nutella
Toast	Zwieback
Knäckebrot	Schwarzbrot
Vollkornbrot	Weißbrot
Müsli	Haferflocken
Wurst (verpackt)	Salami
Speck	

## Milchprodukte

Quark	Joghurt
Butter	Margarine
(Frisch-) Käse	Milch
Buttermilch	Kondensmilch
Sahne	

## Gewürze, Saucen & Backzutaten

Ketchup	Mayonaise
Senf	Gemüsebrühe
Sojasauce	Tabasco
Tomatenmark	Zitronensaft
Oliven	Essig
Pfeffer	Salz
Curry	Paprika
Kräutermischung	Zimt
Oregano	Rosmarin
Kümmel	Rosinen
Mandelsplitter	geraspelte Kokosnuss
Nusskerne	Pinienkerne
Nelken	Zucker
Mehl	Backpulver
Trockenhefe	Vanillinpulver

## Konserven & Tüten

Suppen  
Bockwürste  
Heringsfilets  
Gurken  
Erbsen&Möhren  
Rote Beete  
Ananas

Eintöpfe  
Thunfisch  
Sardinen  
Mais  
Champions  
Sauerkraut  
Pflirsiche

## Sonstiges

diverse Nudelsorten

(Milch-) Reis

## Süßes & Salziges

Kaugummi  
Lakritze  
Kekse  
Schokolade (Tafeln und Riegel)  
Erdnüsse

Bonbons  
Weingummi  
Müsli-Riegel,  
Salzstangen  
Flips & Chips

## Getränke

Tee  
Kakao  
O-/ A-Saft  
Cola  
Tonic  
Bier  
Sherry  
Cognac

Kaffee  
Wasser (mit und ohne Kohlensäure)  
Tomatensaft  
Zitronenlimonade  
Bitter Lemon  
Weiß-/ Rotwein  
Rum

## Kombüseshelfer

Kerzen  
Papierservietten  
Schwämme, Bürste, Lappen  
Abfallbeutel  
Frischhaltefolie  
Abtrockentücher  
Korkenzieher  
Knoblauchpresse

Tischsets  
Spülmittel  
Küchenpapier  
Alufolie  
Filtertüten  
Allzweckreiniger  
Taschenmesser  
scharfes Küchenmesser