

Wanderproviant - Alles was ihr im Rucksack braucht

Milchprodukte und Eier:

Früchte, Gemüse, Kräuter und Nüsse:

Menge	Bezeichnung	Check	Menge	Bezeichnung	Check
2 Stück	Eier		4 Stück	Bananen (gereift)	
175 g	Frischkäse		½ Stück	Zitrone	
100 g	Crème fraîche		100 g	Apfelmus	
Sonstiges:			150 g	Heidelbeeren	
Menge	Bezeichnung	Check	60 g	Baumnüsse	
½ Würfel	Hefe (ca. 20 g)		50 g	Cashewkerne	
250 g	Vollkornmehl		20 g	Mandelstübchen	
250 g	Dinkelmehl		2 EL	Sesam	
400 g	Haferflocken		210 g	Getrocknete Datteln	
200 g	Dinkelflocken (kernig)		60 g	Getrocknete Aprikosen	
10 EL	Amaranth (gepufft)		60 g	Getrocknete Feigen	
25 g	Stevia (nach Belieben)		1 Stück	Peperoni	
1 EL	Kokosöl		2 Stück	Knoblauchzehen	
1 TL	Backpulver		2 Stück	Frühlingszwiebeln	
½ TL	Natron				
1 Stück	Vanilleschote				
Wenig	Vanillemark				
500 g	Honig				
2 EL	Erdnussbutter				
1 Prise	Salz				
2 TL	Curry Pulver				
½ TL	Grober Cayennepfeffer				