

Datum nicht vergessen!!!

Einkaufsplan

Leittextthema (Überschrift) angeben!

Datum:

Vor- und Nachname angeben!

Na:

Name:

Gerichte:

Bedarf
(alle Zutaten der Rezepte aufschreiben)

ALLE Lebensmittel genauso aufschreiben, wie sie im Rezept stehen!

Zutaten im Grundvorrat vorhanden

ja nein

Neukauf
(genaue Mengenangabe, Gleiches zusammenfassen, vermerken, was von anderen bestellt wird)

Gerichte genau angeben!

LM im Neukauf so hinschreiben, wie man sie im Geschäft kaufen kann (s. Beiblatt)!!!

Grundvorrat genau überprüfen (s. r.)!

Gleiche Zutaten zusammenrechnen!

Lebensmittel genau benennen – Farbe, BIO, Pute, TK,!

Gerichte unterteilen!

Seitlich mit dem jeweiligen Gericht beschriften!

Gleiche Zutaten zusammenrechnen!

Passende Mengenangaben verwenden!

- Schreibe auch Einkäufe für die Tischdekoration dazu!

Agar-Agar
Backpulver
Balsamico-Essig dunkel
Balsamico-Essig hell
Blattgelatine
Essig
Gelatine
Gemüsebrühe
Haferflocken
Kakao
Knoblauch
Mehl
Olivenöl
Puddingpulver
Puderzucker
Rapsöl
Sahnesteif
Semmelbrösel
Senf
Sonnenblumenöl
Soßenbinder (hell + dunkel)
Stärkemehl/Speisestärke
Tomatenmark
Tortenguss
Vanillezucker
Versch. Gewürze
Zucker
Zwiebeln