

BLIKKEN & POTTEN

- Kokosmelk
- Maïs
- Tomatenblokjes
- Tomatenpassata
- Tomatenpuree
- Zongedroogde tomaten

PASTA & GRANEN

- Bulgur
- Noodles
- Pasta
- Risottorijst
- Tortilla wraps
- Quinoa
- (Zilvervlies)rijst

SMAAKMAKERS

- Appelazijn
- Balsamicoazijn
- Bouillonblokjes
- Citroensap
- Edeligstvllokken
- Kokosolie
- Olijfolie
- Sesamolie
- Sojasaus
- Witte azijn
- Zonnebloemolie

IK BEN 
IRIS NIET

Voorraadkast checklist

PEULVRUCHTEN

- Rode bonen
- Witte bonen
- Zwarte bonen
- Bruine linzen
- Rode linzen
- Kikkererwten

OM O.A. MEE TE BAKKEN

- Bakpoeder
- Bloem & meel
- Cacaopoeder
- Gist
- Havermout
- Honing en/of agavesiroop
- Kokosrasp
- Maizena
- Noten, zaden & gedroogde vruchten
- (Plantaardige) melk
- Suiker
- Vanille-extract

KRUIDEN & SPECERIJEN

- Cayennepeper
- Chilivlokken
- Gerookte paprikapoeder
- Kaneel
- Kardemom
- Kerrie
- Knoflookpoeder
- Komijn
- Korianderzaad
- Kruidnagel
- Kurkuma
- Laurierbladeren
- Mosterdpoeder
- Nootmuskaat
- Oregano
- Paprikapoeder
- Ras el Hanout
- Rozemarijn
- Steranijs
- Tijm
- Vijfkruidenpoeder
- Zeezout
- Zwarte peper

EXTRA'S

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____