



Proviantierung

24 Elemente

Einkaufsliste für den Törn.

Getränke

- ☐ Wasser
Mind. 2-3 Liter pro Person und Tag.
- ☐ Säfte / Softdrinks

Basics

- ☐ Gewürze, Öl, Essig
- ☐ Salz, Pfeffer, Zucker
- ☐ Kaffee / Tee

Frühstück

- ☐ Müsli, Haferflocken
- ☐ Milch / pflanzliche Alternativen
- ☐ Brot / Knäckebrötchen / Toast
- ☐ Marmelade, Honig, Nussmus
- ☐ Joghurt
- ☐ Eier
- ☐ Aufschnitt
- ☐ Käse
- ☐ Butter / Frischkäse

Snacks

- ☐ Reiswaffeln
- ☐ Nüsse
- ☐ Müsliriegel
- ☐ Obst
Am besten robustes: Äpfel, Bananen.
- ☐ Gemüse-Sticks
Karotten, Paprika, Gurke.
- ☐ Dosenfisch, Hummus, Aufstriche
- ☐ Chips
- ☐ Kekse
- ☐ Bierstangen o. Ä.
- ☐ Salami-Sticks / Fuet