



Vorrats-Liste: GLYX-Basics

Alles, was lange haltbar ist und man immer in der GLYX-Küche brauchen kann

OBST & GEMÜSE

- Ingwer
- Knoblauch
- Zitrusfrüchte 
- Zwiebeln

MILCH, MILCHPRODUKTE & CO

- Buttermilch
- Frischkäse, körnig
- Magerquark
- Milch
- Naturjoghurt/ Sojajoghurt
- Saure Sahne
- Tofu/ Räuchertofu
- Milchalternativen (Soja-, Mandel-, Dinkel-, Hafermilch)

EIER & KÄSE

- Eier
- Schnittkäse (40%)
- Feta
- Mozzarella
- Parmesan

GETREIDE & CO

- Amaranth
- Bulgur
- Dinkel-Vollkornmehl
- Glasnudeln
- Haferflocken (kernig/ zart)
- Hefeflocken
- Naturreis
- Pasta aus Hartweizen
- Quinoa
- Shirataki-Nudeln

KERNE, NÜSSE & SAMEN

- Cashewkerne
- Chiasamen
- Haselnüsse
- Kokosraspeln
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Mandeln
- Nussmus (Mandel, Erdnuss ...)
- Pinienkerne
- Pistazienkerne
- Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse 

TK-PRODUKTE

- Beeren, gemischt (ungesüßt)
- Bohnen, grün
- Brokkoli
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Garnelen, roh
- Gemüse Mischung ohne Soße (Italienisch/ asiatisch)
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Hühnerschenkel
- Kräuter
- Lachsfilet 
- Lauch
- Mangowürfel
- Miesmuscheln
- Sauerkirschen
- Spinat (ohne Soße)
- Suppengemüse

KONSERVEN

- Artischockenherzen
- Bambussprossen
- Bohnen (weiß/ braun)
- Kapern
- Kichererbsen
- Kokosmilch (ungesüßt)
- Linsen
- Mu-Err-Pilze
- Oliven (schwarz/ grün)
- Sauerkraut
- Tomaten (gehackt/ passiert)
- Tomaten, getrocknet
- Thunfisch

VEGANES

- Agar-Agar 
- Apfelpektin
- pflanzliches Bindemittel
- Sojamehl
- Lupinen-/Soja-Schnetzel

ESSIG & ÖL

- Apfelessig
- Aceto Balsamico
- Kokosöl
- Kräuternessig
- Kürbiskernöl
- Leinöl

- Olivenöl
- Sesamöl
- Walnussöl
- Weinessig 

KRÄUTER, GEWÜRZE & CO

- Chilischoten, getrocknet
- Currypulver
- Gemüsebrühe (hefefrei)
- Kräuter der Provence
- Muskatnuss
- Paprikapulver
- Pfeffer (frisch, zum Mahlen)
- Senf (scharf)
- Sojasoße
- Stein-/ Meersalz
- Tabasco
- Vanilleschoten
- Wasabi-Paste
- Zimt, gemahlen
- Zitronengras

SÜSSMITTEL

- Agavensirup 
- Akazienhonig
- Apfel-/Birndicksaft
- Chufas (Erdmandeln)
- Bitterschokolade (>70%)
- Kakaopulver (ungesüßt)
- Kokosblütenzucker
- Rohrohrzucker
- Stevia
- Trockenfrüchte

LIEFERT FIDOLINO

- Eiweißpulver Formel 7 plus
- Meine GLYX-Amine
- Kristall-Base-Bittertrunk
- All-you-can-eat Schoko-Set

Sonstiges


