

Fotofeeling - Reisefotografie und mehr

Einkaufsliste

Dosen:

Tomaten	Mais	Kidneybohnen (Chili)
grüne Bohnen (Bohnsalat)	Würstchen	Thunfisch

Obst:

Bananen	Äpfel	Orangen / Mandarinen
Zitronen	Obst je nach Saison	

Gemüse:

Zwiebeln	Kartoffeln	Salat
Karotten	Tomaten	Gurken
Knoblauch	Avocado	Butternut (birnenförmiger Kürbis)
Gemsquash	Paprika	

Gewürze:

Salz (große Packung)	kleine Pfeffermühle	getrocknete Kräuter
Grill Gewürzmischung	Chili	Knoblauch gehackt im Glas

Aus dem Kühlregal:

Salami (haltbare Wurstwaren)	Streichwurst (Zwiebeling)	Schinken
Speck (für Eier)	Fleischwurst (Wurstsalat)	Käse (Gauda, Mozerella)
Frischkäse (Brotaufstrich)	Schafskäse (für Salat)	Joghurt (500 gr Becher)
Butter und Knoblauchbutter	haltbare Milch	

Metzgerei, das Fleisch lassen wir gleich portionsweise in Vakuum verpacken:

T-Bone	Rumpsteak	Rinderfilet
Hackfleisch	Grillwurst (Boerewors)	Straußenfleisch falls vorhanden
Wildfleisch falls vorhanden	Biltong (Trockenfleisch)	

weitere Lebensmittel :

Essig (Balsamico Bianco)	Olivenöl	Zucker (kleine Packung)
Brotbackmischung	Sonnenblumenkerne (Brot)	Stärke (Soße)
Ketchup	Senf	Nudeln (z. B. Spagetti)
Reis	Eier	frisches Brot oder haltbares Brot
Kekse	Gewürzgurken	Honig
Bonbons	Tee (Roibusstee)	Schokolade
Milchpulver für Kaffee		

Sonstiges:

Alufolie	Toilettenpapier	Küchenrolle
Omo	Seife	Mückens.(Peacefullsleep,Tabard)
Müllbeutel (groß und klein)	Stahlwolle für die Töpfe	Spülmittel
Zahnstocher	Holzkohle (als Reserve)	Grillanzünder
evtl. Stromadapter für Namibia	evtl. Gillzange	Kerzen + Windlicht

Getränke:

Cola Light	Minute Maid (Orange-Maracuja)	Grapetiser, Appletiser
Tonic (Gin Tonic)	Dosenbier (z. B.Windhoek Lager)	Wasser (5l Kanister und 1,5 l Fl.)
Savanna Dry (Flasche)	Hunters oder Redd's (Flasche)	Gin
Saft (vorzugsweise von Ceres)	Saftkonzentrat	Rotwein (Flasche bzw. Box)

Viel Spaß beim Einkaufen

Andrea & Christian

www.fotofeeling.com