

Checklist voorraadkast

Uiteraard is deze checklist niet volledig, het zijn producten die ik zelf graag gebruik. Het dient ter inspiratie en uiteraard kan je de lijst aanvullen met je eigen favorieten! Heb je vragen of opmerkingen? Ga naar www.walrabenstein.nl en laat ze achter op de website of stuur een bericht.

Noten & zaden

- Walnoten
- Hazelnoten
- Cashewnoten
- Paranoten
- Pecannoten
- Zonnebloempitten
- Pompoenpitten
- Lijnzaad
- Chiazaad
- Sesamzaad
- Hennepzaad
-
-
-

Gedroogd fruit

- Rozijnen
- Dadels
- Moerbeien
- Goji bessen
- Abrikozen
- Pruimen
- Vijgen
- Kokosrasp
-
-
-

**Peulvruchten**

- Du Puy linzen (Franse linzen)
- Groene (gewone) linzen
- Beluga linzen
- Rode linzen
- Mung bonen
- Mung dal (gepelde, gele mung bonen)
- Kikkererwten
- Witte bonen en/of cannellini bonen
- Spliterwten
- Bruine bonen
- Zwarte bonen
- Zwartoog bonen
-
-
-

Granen & meel

- Zilvervliesrijst
- Hele boekweit
- Hele spelt
- Hele tarwe
- Volkoren couscous
- Quinoa
- Gierst
- Havervlokken
- Havermout
- Volkoren tarwemeel
- Tarwebloem
- Volkoren speltmeel
- Kikkererwtenmeel
- Tapioca meel
-
-
-

**Olie & azijn**

- Olijfolie gewoon
- Rijstolie
- Kokosvet
- Aceta balsamico
- Appalcider azijn
-
-
-

Kruiden

- Asafoetida
- Cayennepeper
- Citroengras (sereh)
- Citroenschilpoeder
- Curry
- Fenegriek
- Galangawortel (laos)
- Garam asala
- Gember (djahé)
- Kaneel (bij voorkeur Ceylon)
- Kardamom (hele peulen)
- Kardamompoeder
- Knoflookpoeder
- Koriander (heel)
- Korianderpoeder
- Komijn (heel)
- Komijnpoeder
- Kruidnagel
- Kurkuma
- Laurier
- Citroenblad
- Mosterdzaad
- Nootmuskaat
- Oregano
- Paprikapoeder
- Paprikapoeder gerookt



- Shezuan peper
- Steranijspoeder
- Vanille (stokjes of poeder, geen suiker)
- Venkel
-
-
-

Conserven & overig

- Kikkererwten blik
- Mais blik
- Stukjes tomaat blik
- Tomatenpurree
- Olijven pot
- Kappertjes
- Zongedroogde tomaten
- Zeewier gedroogd
- Gedroogde gist
- Edeligist
- Bakpoeder
- Baking soda
- Bindmiddel (maïzena)
-
-
-