

# VORRATSLISTE

## Beauty-BRIGITTE-Diät 2009

Das sollten Sie im Haus haben, wenn Sie die Diät nach einem der Pläne machen

### Gewürze

- Cayennepfeffer
- Curry Madras (mild)
- Kräutersalz
- Kumin/Kuminsamen (Kreuzkümmel)
- Paprika, edelsüß
- Paprika, rosenscharf
- Salz
  
- BRIGITTE- Gewürz Energie
- BRIGITTE- Gewürz Harmonie
- BRIGITTE- Gewürz Klarheit

### Kräuter

(frisch, TK oder getrocknet)

- Basilikum
- Dill
- Gartenkresse
- Koriander
- Kräuter der Provence
- Minze
- Petersilie
- Schnittlauch
- Thymian

### Aus der Tiefkühltruhe

- Edler Garten-Mix (600 g, von Frosta)
- Erbsen (200 g)
- grüne Bohnen (200 g)
- Himbeeren (375 g)
- Suppengrün (50 g)

### Getränke

- Cranberrysaft ohne Zucker  
(z.B. von Ocean Spray)
- Mineralwasser
- Orangensaft
- Rote-Beete-Saft

### Sonstiges

- Ahornsirup
- Balsamessig, rot
- Bierhefe-Pulver  
(von Cenovis, Reformhaus)

- Cocktailtomaten (2 Dosen)
- Dinkel-Vollkornkekse (z.B. von 3Pauly, Reformhaus)
- Erdnusskerne, geröstet
- Fenchelsaat
- Fischfond
- Gelatine-Fix (z.B. von Dr. Oetker)
- Gemüsebrühe, Bio
- Gemüse-Hefebrühe
- Gnocchi, vorgegart (Kühlregal; 400 g; z.B. von Steinhaus oder fettarme „Mini-Knödel“ von Henglein)
- Hartweizen-Bandnudeln
- Hirse
- Honig flüssig
- Hühnerbouillon Instant
- Kapern
- Kakaopulver, Bio
- Koriandersaat
- Knoblauch frisch
- Limetten
- Naturreis (z.B. von Reis-fit)
- Olivenöl
- Olivenöl mit Limette
- Piccolini-Nudeln  
(z.B. Mini-Farfalle o Mini Penne Rigate)
- Pinienkerne
- Puderzucker
- Rapsöl
- Rinderfond
- Rosinen
- Rote Beete, vorgegart
- Salatcreme (10,5 % Fett)
- Senf, mittelscharf und körnig
- Sesamsaat
- Sojasoße
- Teriyakisoße
- Vollkornbrösel
- Vollkorn-Haferfleks (z.B. von Kölln)
- Weiße Bohnen (Dose à 250 g)
- Weißweinessig
- Weizenmehl Typ 550
- Zartbitter-Kuvertüre
- Zitronen, Bio
- Zucker, weiß
- Zwiebel, weiß und rot