

Packliste Radtour - Nahrung

Anzahl	Sachen	vorhanden?
5	Tofu, ohne Kühlung haltbar	
1	Aufstrich	
1	Honig	
1	Marmelade	
500g	Nudeln	
1	Nudelsauce	
	Müsli	
	Pulver für Haferdrink	

Rezepte

- Ravioli
- Quarkkartoffeln
- Reis + Gemüse
- Spaghetti
- Grüne Bohne, Tomaten, Räuchertofu
- Soja-Frikassee
- Dicke Bohnen, Kichererbsen, Reis
- Chili
- Kartoffeln + Gemüse
- Milchreis (braucht viel Gas)

From:

<https://spontanplanung.wikis.systemausfall.org/> - Spontanplanung - das offene Wiki

Permanent link:

https://spontanplanung.wikis.systemausfall.org/reisen/packliste_radtour_nahrung

Last update: **2023/08/02 20:46**

