

# Packliste Radtour - Nahrung

| Anzahl | Sachen                     | vorhanden? |
|--------|----------------------------|------------|
| 5      | Tofu, ohne Kühlung haltbar |            |
| 1      | Aufstrich                  |            |
| 1      | Honig                      |            |
| 1      | Marmelade                  |            |
| 500g   | Nudeln                     |            |
| 1      | Nudelsoße                  |            |
|        | Müsli                      |            |

## 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?rev=1671571535](https://spontanplanung.wikis.systemausfall.org/reisen/packliste_radtour_nahrung?rev=1671571535)

Last update: 2022/12/20 22:25

