

# AB IN DIE VORRATSKAMMER – was zaubere ich aus Vorräten?

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2023



Hallo ihr Lieben,  
ich habe mal wieder meinen Vorratsschrank aufgeräumt, da die Schubladen schon fast nicht mehr zu gehen. Dabei habe ich so einiges entdeckt. Die Herausforderung ist, dass ich keine neuen Zutaten einkaufe. So entstehen die interessantesten Gerichte. Geht es euch auch so?

(Unbezahlte Werbung ohne Auftrag)

**Hier sind meine fünf schönsten Rezept-Ideen:**

- [Buchweizenpfannkuchen](#) – sehen nicht nur gut aus, sind auch sehr gut verträglich, ohne Gluten, viel Eiweiß und ballaststoffreich.
- [Indische Linsensuppe](#) – ist sehr lecker und richtig schnell zubereitet. Diese Zutaten habe ich immer zu Hause.
- [Milchreis](#) – mag ich sehr gern, wenn es mir mal mental nicht so gut geht. Hier fühle ich mich in die Kindheit und Omas Küche zurückversetzt.
- [Minestrone](#) – auch hier könnt ihr nach Belieben kochen. Ich verwende unter anderem Tomaten und Bohnen aus der Dose.

- [Porridge aus Couscous](#) – ein leckeres Frühstück für die kalte Jahreszeit.

**Tipps:** Ich habe festgestellt, dass ich viele Ideen gar nicht auf dem Blog habe. Diese werde ich euch im nächsten Februar nach und nach präsentieren. Unter anderem eine Tarte mit Rotkohl, einen warmen Graupensalat, einen Kaiserschmarren nach Karins Art und vieles mehr. Ihr könnt alle Gerichte gut vorbereiten oder für mehrere Tage vorkochen. Das nennt sich Meal Prep, ist nachhaltig und schont den Geldbeutel und spart Zeit.

**Gesundheitstipps:** Gemüse oder Hülsenfrüchte aus Dosen und Gläsern haben genug Nährstoffe und Vitamine zu bieten. Sie stehen den frischen Produkten häufig in Nichts nach. Achtet beim Kauf auf die Zutatenliste und verwendet Produkte mit wenigen Zugaben.

Ich bin gerade richtig begeistert und hoffe, euch ein wenig inspiriert zu haben.

Bleibt gesund,

eure Karin