



[www.ayse-kochblog-koeln.de](http://www.ayse-kochblog-koeln.de)

## Hamsterkauf | Einkaufsliste Notvorrat 14 Tage für 4 Personen

2 Brote zum einfrieren  
5 Brotbackmischungen  
3 Kilo Reis  
10 Packungen Nudeln  
5 Kilo Mehl  
2 mal Tortellini - getrocknet, NICHT im Tiefkühlregal  
2 mal Kartoffelpüree  
1 Kilo Kartoffeln  
500g rote Linsen  
5 Päckchen Trockenhefe  
5 Päckchen Backpulver

5 Konserven Gemüse  
5 Konserven Obst (teils gezuckert)  
5 Dosen Thunfisch  
5 Dosen Fleisch  
1 großes Glas Honig  
1 großes Glas Schokostreich Creme höhöhö  
1 Kakao  
5kg Zucker  
2 verschiedene Sorten Cornflakes

30 Liter Wasser  
Softdrinks  
Alkohol  
Osaft und Asaft  
Kaffee  
verschiedene Teesorten

3 Packungen Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver

Süßigkeiten sind wichtig für die Nerven. Aber auf jedenfall:

Kekse  
Schokolade mit Nuss  
Nüsse

Saaten wie Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne

Gemüsechips mit Proteinen, aber keine richtigen Chips. Nichts salziges, sonst trinkt man zu viel.

natürlich auch sehr sehr wichtig:

Kloppapier und andere Hygiene-Mittel wie Waschmittel, Spülmittel, Spülmaschinentabs.

Shampoo, Spülung, Cremes, Reiniger hat man ja meist eh zu Hause. Falls nein, unbedingt jeweils 2-3 Packungen einkaufen.

Natürlich auch 1 Packung Teelichter und 5 Kerzen+ 5 Packungen Streichhölzer  
Decken

Bitte checken: ist die Hausapotheke aufgefüllt? Das sollte man regelmäßig überprüfen und wieder auffüllen.

5 Dosen Ravioli  
5 Dosen Tomaten  
5 Tuben Tomatenmark

Brühwürfel Packung Rind, Gemüse und Geflügel

10 Haltbare Milch  
10 Haltbare Sahne  
5 Haltbaren Schmand

5 Liter Rapsöl  
1 Liter Olivenöl  
7 Packungen Butter oder Margarine

3 Packungen Marmelade

