

# Inköpslista

# Kryddor

1 pkt	havregryn	vaniljpulver
1 burk	kokosolja	libbsticka
8 L	mjök	kanelstång
1 burk	kokosmjök	koriander
3 pkt	ägg á 15 st	rosmarin
6 st	apelsin	fänkålsfrön
1 pkt	gröna ärtor	söt paprikapulver
1 st	vitlök	gurkmeja
1 pkt	smör	curry
1 fl	äppelcidervinäger	rosmarin
1 st	ingefära	timjan
1 fl	olivolja	dragon
1 pkt	jäst	oregano
1 pkt	vetemjöl	kanel
14 st	gul lök	dragon
6 st	grädde	spiskummin
2 L	naturell yoghurt	
2 st	gräddfil á 3 dl	
1 pkt	spagetti	
2 burk	creme fraiche	
3 pkt	jordgubbar	
1 kruka	gräslök	
10 st	citron	
1 pkt	grötris/arboririris	
1 pkt	socker	
6 st	gurka	
300 g	kycklingfilé	
1 fl	vitt vin	
2 kruka	dill	
1 påse	delikatesspotatis/nypotatis	
3 kruka	persilja	
1 burk	kapris	
1 burk	dijonsenap	
300 g	kyckling	
1 pkt	jordärtskocka	
3 st	röd paprika	
1pkt	hirsflingor	
3 st	bananer	
1 pkt	havtorn	
4 st	äpple	
1 pkt	bacon	
1 pkt	bakpulver	
1 pkt	blåbär	
1 pkt	tranbär	
1 påse	mandel	
400 g	torsk	
1 pkt	sesamfrö	
1 fl	ättika	
1 påse	kokosflingor	

1 pkt	solroskärnor
2 påse	torkade aprikoser
1 burk	honung
1 burk	russin
1 påse	pumpakärnor
13 st	kvisttomater
1 burk á 300g	champinjoner
400 g	nötfärs
1 pkt	svarta vinbär
1 fl	svartavinbärssaft
1 fl	rött vin
1 st	gul paprika
1 kruka	citronmeliss
1 fl	vitvinsvinäger
1 fl	ketchup
1 fl	soya
2 st	avokado
2 pkt	körsbärstomat
1 pkt	kikärtor
1 burk	tahini
1 burk	majonäs
1 påse	räkor
1 st	kavring/mörkt bröd
1 pkt	mannagryn
1 pkt	fussili pasta
1 kruka	basilika
1 st	mozarellaost
1 fl	rödvinvinäger
1 burk	gröna oliver
1 kruka	romansallad
400 g	torsk
1 st	orange paprika
200 g	ostronskivling
1 pkt	boveteflingor