

# EEN HANDIGE BASIS OM IN HUIS TE HEBBEN DIE JE DE KOMENDE 4 WEKEN SOWIESO REGELMATIG NODIG GAAT HEBBEN.

*(AANVULLEN WANNEER HET PRODUCT BIJNA OP IS & BIJ VOORKEUR BIOLOGISCH INKOPEN)*

## GEZONDE VETTEN

kokosolie extra vierge  
olijfolie extra vierge  
ghee  
sesamolie

## KRUIDEN & VOORRAAD

verse gember  
verse knoflook  
rode/gele/witte uien  
sjalotjes  
doosje eieren

## VLOEIBAAR

(Manuka)honing  
appelciderazijn (*troebel*)  
balsamico-azijn  
suikervrije zoetzure saus (*of zelf maken*)  
tamari/sojasaus  
coconut aminos  
rijstazijn/mirin  
ahornsiroop  
flesje limoensap  
flesje citroensap  
*optioneel*: yaconsiroop

## DROGE KRUIDEN DIE VEEL VOORBIJ KOMEN

paprikapoeder  
curry madras (*Jonnie Boer*)  
garam masala (*Jonnie Boer*)  
Zwolsche stoofkruiden (*Jonnie Boer*)  
vadouvankruiden (*Jonnie Boer*)  
baharatkruiden (*Jonnie Boer*)  
picadillokruiden (*Jonnie Boer*)  
kurkumapoeder  
chilivlokken  
anijszaad  
rozemarijn  
gemalen nootmuskaat  
(gemalen) komijnzaad  
oregano  
verse vanille  
gistvrije bouillon (*bv Rapunzel*)  
5-spices  
tijm  
shoarmakruiden  
ceylonkaneel  
gingerbreadkruiden  
koek & speculaaskruiden  
peper & zeezout (*of Himalaya of Keltisch enz.*)  
*Optioneel*: edelgist

## MELEN

amandelmeel  
kokosmeel  
tapiocameel

## PITTEN

pijnboompitten  
pompoenpitten  
zonnebloempitten

## NOTEN (ONGEBRAND EN ONGEZOUTEN)

gerookte amandelen  
zeezout amandelen  
amandelschaafsel  
rauwe cashewnoten  
paranoten  
pistache  
macadamia  
hazelnoten  
pecannoten  
walnoten

## ZADEN

maanzaad  
chiazaden  
sesamzaad (wit/zwart)

## GEDROOGD FRUIT

krenten  
gedroogde pruimen  
gedroogde vijgen  
(Medjool)dadels  
blanke rozijnen

## REST

(Zaanse)mayo (*o.b.v olijfolie*) - *of zelfgemaakte (zie recept)*  
potje limoenpesto  
wijnsteenbakpoeder  
kokosrasp/vlokken  
kokosbloesemsuiker  
erythritol (zelf) gemalen  
pure chocola (82%)/chocodruppels  
rauwe cacaopoeder  
chlorellapoeder  
Dijonmosterd  
bakingsoda  
amandelpasta  
misopasta  
tahin  
baobabpoeder  
(semi)zongedroogde tomaatjes  
gebakken uitjes

