



# Vorrats-Inventur in 30 Minuten

Nie wieder fünf Pakete Reis. Einmal richtig Ordnung schaffen, dann nie wieder doppelt einkaufen.

## Vorratsschrank (10 Min)

<input type="checkbox"/> Mehl, Zucker, Salz, Backpulver - Mengen prüfen
<input type="checkbox"/> Nudeln, Reis, Couscous - Anzahl Packungen zählen
<input type="checkbox"/> Konserven (Tomaten, Bohnen, Mais) - MHD prüfen
<input type="checkbox"/> Öl, Essig, Sojasoße - Restmengen ehrlich einschätzen
<input type="checkbox"/> Honig, Marmelade, Aufstriche - was lebt da noch?
<input type="checkbox"/> Kekse, Knabberzeug - kann viel oder nichts sein
<input type="checkbox"/> Tee, Kaffee, Kakao - Vorrat checken
<input type="checkbox"/> Nüsse, Trockenfrüchte - sind die noch knackig?

## Kühlschrank (10 Min)

<input type="checkbox"/> Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark, Sahne) - MHD
<input type="checkbox"/> Käse - hartes weg, weiches prüfen
<input type="checkbox"/> Wurst, Aufschnitt - was läuft ab?
<input type="checkbox"/> Eier - Frischetest in Wasserglas
<input type="checkbox"/> Gemüse-Fach komplett ausräumen + welches raus
<input type="checkbox"/> Obst - was muss heute weg?
<input type="checkbox"/> Marinaden, Soßen, Dressings - älter als 3 Monate?
<input type="checkbox"/> Reste vom Wochenende - heute oder morgen verarbeiten?

## Tiefkühler (10 Min)

<input type="checkbox"/> Fleisch, Fisch - liegt was länger als 6 Monate?
<input type="checkbox"/> Tiefkühl-Gemüse (Erbsen, Spinat, Beeren)
<input type="checkbox"/> Brot, Brötchen - wieviel ist noch da?
<input type="checkbox"/> Selbstgekochtes (Suppe, Soße, Eintopf) - beschriften!
<input type="checkbox"/> Eis - wieviel Vorrat haben wir wirklich?
<input type="checkbox"/> Pizza, Fertiggerichte - oft länger als gedacht

## Was muss diese Woche weg?
