

# DE VOORRAADKAST

## AZIJN

appelazijn  
balsamicoazijn  
rijstazijn  
wittewijnazijn

## GEDROOGD FRUIT

abrikozen  
dadels  
pruimen  
rozijnen  
vijgen

## GRANEN

basmatirijst  
boekweit  
haver(vlokken)  
pasta  
polenta  
quinoa  
rijstnoedels  
spelt  
volkoren bulgur  
volkoren cous-  
cous  
volkoren wraps  
volle ronde rijst

## MEEL

boekweitmeel  
kikkererwten-  
meel  
maismeel  
speltmeel  
tarwemeel

## NOTEN EN PITTEN

amandelen  
cashewnoten  
hazelnoten  
kastanje  
kokos  
lijnzaad  
maanzaad  
nigellazaad  
pijnboompitten  
pistachenoten  
pompoenpitten  
sesamzaad  
walnoten  
zonnebloempit-  
ten

## NOTEN- EN PITTENPASTA

pindakaas  
tahin

## SOJA

melk  
room

## OLIE

arachideolie  
geroosterde  
sesamolie  
olijfolie

## PEULVRUCHTEN

groene linzen  
kikkererwten  
oranje linzen  
rodenierbonen  
sojabonen  
spliterwten  
witte bonen  
zwartoogbonen

## SAUSJES

ketchup  
kokosmelk  
mayonaise  
mosterd  
sambal  
sojasaus  
tomatenpuree

## SPECERIJEN

(ster)anijs  
cacao  
chilipoeder  
kaneel  
kardemom  
kerriepoeder  
knoflookpoeder  
koffie  
komijn  
koriander  
kruidnagel  
kurkuma  
nootmuskaat  
paprikapoeder  
(gerookt)  
roze peper  
vanille  
venkelzaad

## ZOETSTOFFEN

ahornsiroop  
appeldiksap  
honing  
ruwe rietsuiker