

**Prepper Einkaufsliste - von [Prepper-Listen.de](http://Prepper-Listen.de)**

Nachfolgende Prepper Liste Lebensmittel ist für **2 Personen und einen Monat** bzw. für **1 Person und zwei Monate** ausgelegt. Diese Liste ist wirklich sehr großzügig ausgelegt, macht wirklich satt und reicht wahrscheinlich im Notfall für einen deutlich längeren Zeitraum als 30 Tage.

**Passe die Prepper Lebensmittel Einkaufsliste nach deinen / euren Bedürfnissen an!**

Bei vielen Produkten bietet es sich an, auf gefriergetrocknete Nahrungsmittel bzw. Outdoor Nahrung zu setzen, wenn sie für den Fluchtrucksack vorgesehen sind, wo es auf das Gewicht ankommt. Du kannst Gewürze vom Glas in wasserdichte Lebensmittelbehälter aus Kunststoff umfüllen, um zusätzlich Gewicht einzusparen.

Menge	Produkt	Alternative Fluchtgepäck:	Bestand am:	Bestand am:	MHD läuft ab:
12	Dosenbrot				
10	Knäckebrot				
2-3	Zwieback				
1	Salz				
1	Pfeffer				
1	Curry				
1	Paprikapulver				
3	Brühwürfel				
5	Tomatenmark				
1-2	Ketchup (Plastikflasche)				
2-3	Speiseöl				
1	Essig				
2-3	Senf (Tube)				
10	Dosen Gemüse (Erbsen, Karotten, Sauerkraut, Rotkraut, Mais, Linsen)	getrocknete Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen)			
5	Gläser Mixed Pickels, Silberzwiebeln, Gurken, Paprika	Gewürzgranulat			
10	Gläser Kartoffeln	Kartoffelpüree Pulver - eignet sich zum Andicken			
30	Konservendosen groß (Ravioli, Suppen, Nudelgerichte, Eintöpfe, Reisgerichte)	Instant-Nudeln, Travellunch, Convar Emergency Food, Trek'n Eat, Onestepmeal			
5	Fleischkonserven (Rouladen, Gulasch, Sauerbraten, Kohlrouladen)				
5	Würstchen (Dosen)	Beef Jerky			
15	Wurstkonserven				
3-4	Marmelade	Marmelade im Becher, statt im Glas			
1-2	Schokocreme	Schokocreme im Becher, statt im Glas			
1	Erdbussbutter	ebenfalls im Kunststoffbecher erhältlich			
2	Gläser Honig	Honig in der Quetschflasche			

