

Tabelle 1



Drucken Sie diese Prepper Einkaufsliste aus, passen Sie Ihren individuellen Bedarf an. Tragen Sie ein, was bereits gekauft wurde. Anschließend hängen Sie Ihre persönliche Vorratsliste gut sichtbar auf, um den Überblick über Ihre Vorräte zu haben. Die Liste ist für 2 Personen und 1 Monat ausgelegt oder für 1 Person und 2 Monate. Machen Sie einmal monatlich einen kleinen Check, was entnommen wurde, was noch vorhanden ist, was bald aufgebraucht und nachgekauft werden sollten. Urheberrecht: Nutzung nur für privaten Gebrauch!

Weitere Tipps auf [Prepper-Listen.de](https://prepper-listen.de)

Empfohlene Menge	Produkt	Alternative Fluchtgepäck:	Vorhanden am:	Vorhanden am:	Vorhanden am:	Vorhanden am:	Vorhanden am:
12	Dosenbrot						
10	Knäckebrot						
2-3	Zwieback						
1	Salz	Gewürzstreuer mit mehreren Gewürzen oder Gewürze nur in Beuteln					
1	Pfeffer						
1	Curry						
1	Paprikapulver						
3	Brühpulver im Glas	Brühwürfel					
5	Tomatenmark						
1-2	Ketchup (Glasflasche)	Ketchup (Plastikflasche)					
2-3	Speiseöl	Öl-Sachets, Ghee, Schmalz, Backtrennspray					

1	Essig	Kleine Flasche Essigessenz					
1-2	Senf im Glas	Senf in der Tube					
10	Dosen Gemüse (Erbsen, Karotten, Sauerkraut, Rotkraut, Mais, Linsen)	getrocknete Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen)					
5	Gläser Mixed Pickels, Silberzwiebeln, Gurken, Paprika	Gewürzgranulat (Zwiebelpulver, Knoblauchgranulat), getrocknete Tomaten					
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)	Trockenfleisch, Instant-Gerichte mit Fleischanteil					
5	Würstchen (Dosen)	Beef Jerky, Stangensalami ohne Kühlung					
15	Wurstkonserven	Dosenwurst					
1-2	Eier (Packung mit je 10 Stück)	Volleipulver					
4-5	Butter	Butter-Pulver					
3-4	Marmelade	Marmelade im Becher, statt im Glas, kleine Portionen					
1-2	Schokocreame	Schokocreame im Becher, statt im Glas					
1	Erdbeerbutter	ebenfalls im Kunststoffbecher erhältlich					
2	Gläser Honig	Honig in der Quetschflasche					
14	Sixpacks Wasser (große Flaschen)	Trinkwasserfilter, Micropur & Wasserkanister					
4-6	Kaffee	Instant-Kaffee					
2-3	Kaffeefilter	Teesieb					

6	Kaffeeweißer	Kaffeeweißer Sticks					
2-5	Zucker	Süßstoff (spart Platz & Gewicht)					
6	Teebeutel (Kamillentee & Pfefferminztee)	Platzsparend vakuumieren					
3	Instant-Getränkpulver	um Volumen zu sparen in Gefrierbeutel umfüllen					
10-15	Tafeln Schokolade	Schokocreame & Müsliriegel (schmilzt nicht)					
10	Kaugummi						
5	salziges Gebäck	Statt Tüten-Chips Dosenchips					
5	süßes Gebäck	Einzel verpackte Croissants, Butterkekse, Müsliriegel					
5	Weingummi, Gummibären	Kleine Weingummi-Tütchen lassen sich besser einteilen					
10	Dosen Thunfisch & eingelegter Hering	Trockenfisch					
5-6	Dosenobst	gefriergetrocknetes Obst / Dörrobst					
5	Erdnüsse	Nüsse in Dosen oder eingeschweißt					
5	Bonbons	Einzel versiegelte Bonbons					
5	Kartoffelpüree						
5	H-Milch	Milchpulver					
5	Knödel						
5	Dosenbutter	Instant Butter-Pulver					
5	Packungen Käse ohne Kühlung	Instant Käse-Pulver					

