

»» Anhang: Inhaltsliste Abenteuer-Box

Wir möchten für euch transparent sein und listen euch den Inhalt der Abenteuer-Box auf. Bei 4 oder 6 Personen Boxen werden die Mengen entsprechend angepasst. Bitte beachtet, dass je nach Verfügbarkeit das ein oder andere Lebensmittel ausgetauscht werden kann. Von der „Üppigkeit“ her, bleibt es allerdings immer gleich 😊.

Wenn ihr Bedenken wg. bestimmten Allergenen oder anderem habt, meldet euch gerne, wir können im Einzelfall auch gerne mit euch passenden Ersatz abstimmen und/oder euch das genaue Produkt/Inhaltsangaben mitteilen.

Wir haben euch die Inhalte auf die drei Mahlzeiten aufgeteilt, aber sortiert und mischt gerne kreativ. Was mittags übrig bleibt, eignet sich prima auch als Ergänzung zum Abendessen und Frühstück am nächsten Morgen...

Mittagessen

- 1 Laib Brot (Bäckerei Kleinle)
- Äpfel (Hof Leutenecker)
- geräucherte Schinkenwurst (Metzgerei Schäfer)
- Paprika (Hofladen Obergfäll)
- Gurke (Hofladen Obergfäll)
- Rauchpeitschen (Wurst) (Metzgerei Schäfer)
- Honigschnitten (Hof Leutenecker)
- Käse (Babybel)

Abendessen¹

- Blanc de Noir (Weingärtner Marbach) **oder** Apfelsaft (Hof Leutenecker)
- Spaghetti
- Tomatenmark
- Zwiebel
- Pumpernickel (Schwarzbrot)
- Und für den Nachtisch¹: Schokolade & Bananen

Frühstück

- Müslimischung (Milchpulver, Müsli, Ovomaltine)
- Kaffeesticks, Zucker, Milchpulver separat für den Kaffee
- Früchtetee
- Brotbackmischung¹ für Fladen unterwegs oder klassisch zuhause im Backofen
- Nuss-Nugat-Creme, hajk-tauglich in der Tube.

¹ Das passende Rezept findet ihr im Abenteuer-Handbuch in der Box