

**Øvelse m. fremtidsdeller uden kød (1 kurv + 1
rationeringsmærke pr. gruppe (6 grupper))**

Basisråvarer (til alle)

Peber

Mælk

Krydderier: timian, rosmarin, spidskommen, koriander

Rationeringsmærker (1 pr. gruppe)

Kurv 1: Olie

Kurv 2: Salt

Kurv 3: Smør

Kurv 4: Æg

Kurv 5: Hakket kød

Kurv 1

Svampe

Hvedemel

Linser

Løg

Kapers

Sennep

Kurv 2

Knoldselleri

Rasp

Æbler

Hvidløg

Ærter

Kartofler

Kurv 3

Kikærter

Rodfrugter

Havregryn

Hvidløg

Blomkål

Sennep

Kurv 4

Rødbeder

Havregryn

Valnødder

Løg

Sorte bønner

Ærter

Kurv 5

Squash

Hørfrø

Gulerødder

Zittauerløg

Kartofler

Butterbeans