



EcoStoof® Noodpakket Kookboek

Iris van de Graaf

Inhoud

Klik op onderstaande hoofdstukken of recepten om naar de betreffende pagina te gaan.

Inhoud	2
Noodpakket Kookboek	4
Hoe werkt de EcoStoof®?	6
Gebruikte symbolen	8
De basis	9
Veelgestelde vragen	10

Ontbijt	13
Dag 1: Havermout met pindakaas	17
Dag 2: Bulgur met rozijnen	21
Dag 3: Rijstepap met vijgen	25

Lunch	27
Drie dagen lunch	29

Avond eten	33
Dag1: Eénpansrisotto	37
Dag 2: Pasta	41
Dag 3: Linzencurry	45

Noodpakket boodschappenlijst voor 4 personen, 3 dagen	46
Checklist: Noodpakket voor 72 uur	48

Colofon	53
Bezoek onze shop	54
Schrijf je in	55





Dag 1: Havermout met pindakaas