

Ordnung in 21 Tagen!

# KÜCHEN-CHALLENGE

Woche 1

Woche 2

Woche 3

KÜHL- & GEFRIERSCHRANK

Effizientes Ordnungssystem überlegen, dabei ein "Aufbrauchfach" integrieren

Notwendige Aufbewahrungsmittel & Organizer besorgen

Verdorbene Lebensmittel aussortieren und entsorgen

Kühl- & Gefrierschrank abtauen, hygienisch reinigen und strukturiert einräumen

Einkaufsliste mit Must-haves schreiben, die aufgefüllt werden müssen

Aufbewahrungsmittel mit Etiketten versehen und Kühlschrank aufstocken

Gefrierschrank mit Eiswürfeln ausstatten und damit einen kühlen Drink genießen

VORRÄTE & GEWÜRZE

Bestandsaufnahme: Gewürze ausräumen und -sortieren

Gewürze in Gläser abfüllen & beschriften oder etikettieren

Gewürzschublade/-schrank gründlich reinigen und mit System wieder einräumen

Bestandsaufnahme: Vorräte ausräumen & -sortieren

Vorräte in mottensichere Gläser abfüllen, etikettieren & mit MHD versehen (Boden)

Vorratsschubladen/-schränke gründlich reinigen und mit System wieder einräumen

Must-haves nachkaufen, Gewürze & Vorräte damit ergänzen und ein leckeres Gericht kochen

ALLGEMEINE ORDNUNG

Küchenutensilien und Besteckkasten ausmisten, sortieren & reinigen

Spüle gründlich reinigen und Spülmittel auffüllen

Spülmaschine entkalken und Spülmaschinensalz nachfüllen

Backofen innen & außen reinigen

Müll entsorgen und Müllbehälter säubern

Kochfeld reinigen & Dunstabzugshaube entfetten

Fronten, Arbeitsfläche & Boden gründlich säubern

GESCHAFFT! DU KANNST SO STOLZ AUF DICH SEIN.



Einfach ausdrucken und täglich abhaken!