

SM i UTOMHUSMAT -lagning

Grönsaker

Morötter

Gullök

Salladslök

Rödlök

Gräslök

Persilja

Rödbetor

Tomater

Kantareller

Lingon

Chili

Äpplen

Citron

Örter

Kryddor etc

Salt

Peppar

Honung

Socketer

Protein

Rostbiff, nöt ca 1000 g

Rökt Sidfläsk 400 g

Kräftor, 20 st kokta

Rom regnbåge 100 g

Leverantör

Ebbas Bod

Ebbas Bod

Ebbas Bod

Ebbas Bod

Ebbas Bod

Ebbas Bod

Ebbas Bod

Ebbas Bod

Lokala leverantörer

Lokala leverantörer

Ebbas Bod

Ebbas Bod

Ebbas bod

Ekholmens Gård

Moketorp

Sjöarps Rökeri

Lokala leverantörer

Tiraholm

Kolhydrater

Vetemjöl

Bruna bönor Öland

Maizena

Potatis fast

Aby

Potatis mjölig

Aby

Mejeri

Vispgrädde

Smör

Creme fraich

Gräddfil

Yoghurt

Prästost

Vasens Ost

Lida Blå

Räven & Osten

Ägg

Nybygget

Kolonial

Rapsolja neutral

Rapsolja

Äppelcidervinäger

Torrjäst

Med reservation för ändringar



SMÅLANDS
TRÄDGÅRD