

Mealprep-Session

am 02.04.23



DAS wird gekocht:

Couscous-Grünkohl-Salat

Grüner Kichererbsennudel-Salat

Gefüllte Zucchini

Kartoffel-Lauch-Tortilla

Karottencremesuppe mit Garnelen

Deine Einkaufsliste:

1-2 Zucchini (je nach Größe)

1 Bund Frühlingszwiebel

1 Zwiebel

2 Kartoffeln

1 Süßkartoffel

3 Karotten

1 Lauch

1 Räuchertofu

100 g geriebener Mozzarella

100 g Frischkäse

6 Eier

200 g TK Grünkohl

200 g TK Erbsen

1 Pack TK Garnelen

TK Petersilie

1 Tasse Couscous

100 g Kichererbsennudeln

Tomatenmark

