

Mealprep-Session

am 08.04.23



DAS wird gekocht:

Gemüseeintopf

Spitzkohl-Linsen-Pfanne

panierte Kohlrabi-Pommes mit
Putensteak

griechischer Reis-Salat

Deine Einkaufsliste:

2 Kartoffeln

1 Spitzkohl

1 Zwiebel

1 Kohlrabi

1 rote Paprika

1 Gurke

entsteinte Oliven

1 Feta

2 Putensteaks

1 Ei

50 ml (pflanzliche) Milch

100 g gemahlene
Mandeln

1 Dose passierte Tomaten

1 Dose weiße Bohnen

1 Tasse rote Linsen

1 Tasse Reis

1 TK Kaisergemüse

Kürbiskerne

