

# Mealprep-Session

am 16.04.23



## DAS wird gekocht:

Spitzpaprika-Pilz-Eintopf

Wok-Gemüse mit Tofu und  
Blumenkohlreis

Süßkartoffel mit Zucchini-Dip

Feldsalat mit Feigen und Feta

Brokkoli-Kichererbsen-Salat

## Deine Einkaufsliste:

1 Süßkartoffel

1 Zucchini

1 Zwiebel

2 Spitzpaprika

150 g Champignons

1 Brokkoli

(1 Blumenkohl)

150 g Feldsalat

1 Feta

250 g Magerquark

1 Glas Kidneybohnen

1 Glas Mais

1 Glas Kichererbsen

1 Dose gehackte Tomaten

1 Packung getrocknete  
Feigen

1 Räuchertofu

1 TK Asia-Gemüse

(1 TK Blumenkohlreis)

1 Handvoll Walnüsse

Sojasoße

