

Mealprep-Session

am 22.04.23



DAS wird gekocht:

asiatisches Chili con Carne

Spargel-Kartoffel-Pfanne

überbackene Auberginen

Rettich-Karotten-Salat mit Ei

Bulgur-Erbesen-Salat

Deine Einkaufsliste:

500 g grüner Spargel

2 kleine Kartoffeln

1 Aubergine

2 Tomaten

1 weißer Rettich oder

1 Bund Radieschen

2 Karotten

1 Bund Petersilie

100 g geriebener
Mozzarella

100 g Frischkäse

300 g Hackfleisch

2 Eier

1 Glas Kidneybohnen

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose Kokosmilch

1 Tasse Bulgur

400 g TK Erbsen

400 g TK grüne Bohnen

Tomatenmark

