

Mealprep-Session

am 30.04.23



DAS wird gekocht:

Chinakohl-Erdnuss-Pfanne

Onepot Spinat-Reis mit Feta

Hafer-Pastinaken-Taler mit
Minz-Joghurt

Couscous-Sellerie-Salat

Gurke-Radieschen-Salat mit
schwarzen Bohnen

Deine Einkaufsliste:

1 Chinakohl

200 g Cocktailtomaten

2 Pastinaken

1 Stangensellerie

1 Bund Radieschen

1 Gurke

1 Apfel

1 Zitrone

1 Zwiebel

1 Bund Minze

1 Knoblauchzehe

1 Feta

200 g Naturjoghurt

2 Eier

5 EL Haferflocken

1 Tasse Reis

1 Tasse Couscous

100 g Reismudeln

1 Dose schwarze Bohnen

400 g TK Blattspinat

Tomatenmark

2 EL Erdnussmus

100 ml pflanzliche Milch

