

Mealprep-Session

am 27.05.23



DAS wird gekocht:

Grünkern-Gemüse-Pfanne

Kartoffel-Hack-Eintopf

Linsen-Spinat-Auflauf

Orientalischer Couscous-Salat

grüner Salat mit gerösteten
Kichererbsen und Zucchini

Deine Einkaufsliste:

2 Kartoffeln

1 Zucchini

frische Minze

1 Granatapfel

100 g Pflücksalat

1 Lauch

2 Zwiebeln

1 Gurke

1 Handvoll Cashews

1 Glas Kichererbsen

1 Tasse rote Linsen

1 Tasse Couscous

1 Tasse Grünkern

1 Dose gehackte
Tomaten

100 g Frischkäse

1 Mozzarella

450 g TK Blattspinat

450 g TK
Sommergemüse

300 g Hackfleisch

