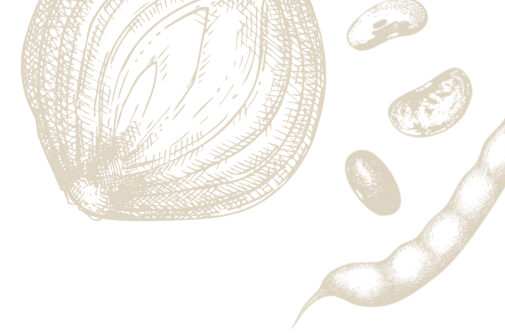


# Mealprep-Session

am 06.05.23



## DAS wird gekocht:

Putengeschnetzeltes mit Paprika und Wirsing

Rote Bete Eintopf mit Tempeh

Parmesan-Lauch mit Blumenkohlpüree

Spargel-Birnen Salat

Avocado-Kichererbsennudel-Salat

## Deine Einkaufsliste:

1 rote Paprika

2 Kartoffeln

2 rohe Rote Bete

2 Lauch

500 g grüner Spargel

1 Avocado

1 Birne

1 Zitrone

1 Frühlingszwiebeln

1 Zwiebel

150 g Babyspinat

2 Putenschnitzel

1 Tempeh (oder Räuchertofu)

100 g Parmesan gerieben

200 g körniger Frischkäse

100 g Frischkäse

400 g TK Wirsing

400 g TK Blumenkohl

TK Kräuter gemischt

100 g Kichererbsennudeln

1 Dose gehackte Tomaten

