

Mealprep-Session

am 13.05.23



DAS wird gekocht:

Kokos-Curry mit Zucchini,
Zuckerschoten und Quinoa

Bulgur-Auberginen-Eintopf

Karottenwraps aus dem Ofen
mit Rucola und Räucherlachs

Mairüben-Salat

Kaisergemüse-Cashew Salat

Deine Einkaufsliste:

1 Zucchini

1 Aubergine

2 Karotten

1 Bund Mairüben

150 g Rucola

1 Zwiebel

2 Eier

1 Handvoll Cashews

100 g Edamamebohnen

1 Tasse Quinoa

1 Tasse Bulgur

100 g getrocknete Tomaten

1 Handvoll Salatkerne

1 Dose Kokosmilch

1 Dose gehackte
Tomaten

2 EL Flohsamenschalen

200 g Joghurt

150 g Räucherlachs

1 Mozzarella

400 g TK Zuckerschoten

400 g TK Kaisergemüse

