

Mealprep-Session

am 21.05.23



DAS wird gekocht:

Pastinaken-Pfannkuchen mit
Bärlauchdip

Linsen-Gemüsesuppe

Erbsen-Reis aus dem Ofen
mit Feta

Rote Bete- Walnuss-Salat

Nudelsalat mit Tomaten und
Frühlingszwiebeln



Deine Einkaufsliste:

2 Pastinaken

1 Bund Bärlauch

3 Rote Bete roh

150 g Cocktailtomaten

1 Bund Frühlingszwiebel

1 Zwiebel

1 Apfel

3 Eier

1 Handvoll Walnüsse

1 Tasse Reis

1 Tasse rote Linsen

1 Feta

250 g griech. Joghurt

100 ml pflanzl. Milch

5 EL Dinkelvollkornmehl
oder 3 EL Leinmehl

450 g TK Erbsen

450 g TK Kaisergemüse

TK Kräuter (Petersilie/
Schnittlauch)

100 g Dinkelvollkorn-
nudeln

Tomatenmark