

Mealprep-Session

am 04.06.23



DAS wird gekocht:

Bohnen-Süßkartoffel-Pfanne

Kohlrabi-Curry-Eintopf
mit Garnelen

Parmesan-Blumenkohl mit
Kartoffeln und Dipp

Linsensalat

Bruschetta-Bowl

Deine Einkaufsliste:

2 große Kartoffeln

1 Süßkartoffel

frische Petersilie

1 Blumenkohl

100 g Pflücksalat

1 Kohlrabi

3 Karotten

1 rote Paprika

2 Tomaten

1 Zwiebel

1 Glas Kidneybohnen

1 Dose Kokosmilch

100 g Parmesan

200 g Naturjoghurt

1 Dose/ Packung
gegarte Linsen

2 Eier

1 Tasse Naturreis

1 Pack TK Garnelen

450 g TK grüne Bohnen

TK Kräutermischung

Tomatenmark

Balsamico-Creme

