

# Mealprep-Session

am 25.06.23



## Speiseplan:

Lauch-Hack-Pfanne mit  
Linsennudeln

Onepot Reis mit Karotte und Feta

Sellerie-Bratlinge mit Dill-Dipp

Brokkoli-Parmesan-Bowl

Asiatischer Rotkraut-Salat

## Dein Einkaufszettel:

1 Lauch

1 Zwiebel

2 Karotten

1 Knollensellerie

1 Brokkoli

1 Gurke

1/2 Rotkohl

frischer Dill

1 Tasse Naturreis

1 Tasse Quinoa

1 Räuchertofu

3 Eier

50 g Haferflocken

1 handvoll Cashews

200 g Edamame

100 g Linsennudeln

100 g Frischkäse

1 Feta

200 g Naturjoghurt

300 g Hackfleisch

80 g Parmesan



# Mealprep-Session

am 25.06.23



## Speiseplan:

Lauch-Hack-Pfanne mit  
Linsennudeln

Onepot Reis mit Karotte und Feta

Sellerie-Bratlinge mit Dill-Dipp

Brokkoli-Parmesan-Bowl

Asiatischer Rotkraut-Salat

## Step by Step:

### Du benötigst:

2 kleinere Töpfe, 1 größeren Topf, 1 Pfanne, zwei Backbleche, 2 Salatschüsseln, 1 Rührschüssel, Mixer, Food-Processor (Thermomix)

1. Gemüse waschen, Ofen vorheizen
2. Wasser für Linsennudeln und Quinoa aufsetzen
3. Sellerie klein häckseln
4. Gemüse schneiden und in Töpfe/ Behälter aufteilen
5. Brokkoli mit Parmesan panieren und aufs Blech geben
6. Bratlinge mixen und aufs Blech geben
7. Eintopf zubereiten
8. Pfannengericht zubereiten
9. Salate fertigstellen
10. Dipp zubereiten

