

Mealprep-Session

am 16.07.23



Speiseplan:

Caesar-Wraps

Paprika-Tomaten-Suppe mit geröstetem Tofu

Ofengemüse mit Kräuterquark

Reissalat mit Kichererbsen, Granatapfel und Minze

Linsen-Mozzarella-Salat

Dein Einkaufszettel:

5 Tomaten

2 Paprika

1 Süßkartoffel

1 Fenchel

3 Karotten

1 Gurke

1 Bund Radieschen

150 g Pflücksalat

1 Bund Minze

1 Bund Schnittlauch

1 Granatapfel

2 Zwiebeln

100 g gehobelter Parmesan

1 Mozzarella

500 g Quark

2 Hähnchenfilets

1 Räuchertofu

1 Tasse Naturreis

250 g braune Linsen (verzehrfertig, zB dm)

1 Glas Kichererbsen

1 Pack Wraps *

*meine Empfehlung: Gemüsewraps von Beetgold (gibts zB bei Denn's Biomarkt), ansonsten glutenfrei oder Vollkorn oder selbst gemacht aus Leinmehl und Ei



Mealprep-Session

am 16.07.23



Speiseplan:

Caesar-Wraps

Paprika-Tomaten-Suppe mit geröstetem Tofu

Ofengemüse mit Kräuterquark

Reissalat mit Kichererbsen, Granatapfel und Minze

Linsen-Mozzarella-Salat

Step by Step:

Du benötigst:

2 Töpfe, 1 Pfanne, 1 Backbleche, 2 Salatschüsseln, 1 Sieb

1. Gemüse waschen, Ofen vorheizen
2. Wasser für Reis aufsetzen
3. Gemüse schneiden und verteilen
4. Ofengemüse aufs Blech
5. Suppe zubereiten
6. Hähnchen anbraten
7. Granatapfel entkernen
8. Salate zubereiten
9. Kräuterquark zubereiten

