Mealprep-Session

am 23.07.23

Speiseplan:

- Linsen-Dal mit Reis
- Weißkohl-Chili
- Ofen-Lachs mit Kartoffeln und Kohlrabi
- Mexikanischer Nudelsalat
- Buchweizen-Bohnen-Salat

Dein Einkaufszettel:

- 2 Tomaten
- 2 Paprika
- 3 Kartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 1 Frühlingszwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 150 g Cocktailtomaten
- 1 kleiner Weißkohl
- 1 Bund Dill
- 300 g Hackfleisch
- 2 Lachsfilets
- 200 g Creme Fraiche
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Dose gehackte Tomate
- 1 Glas Kidneybohnen
- 1 Glas schwarze Bohnen
- Tomatenmark
- 1 Tasse rote Linsen
- 1 Tasse Naturreis
- 100 g Vollkornnudeln (Dinkel)
- 1 Tasse Buchweizen
- 450 g TK grüne Bohnen

Mealprep-Session

am 23.07.23

Speiseplan:

Linsen-Dal mit Reis

Weißkohl-Chili

Ofen-Lachs mit Kartoffeln und Kohlrabi

Mexikanischer Nudelsalat

Buchweizen-Bohnen-Salat

Step by Step:

Du benötigst:
3 Töpfe, 1 Pfanne, 1 Backblech, 2 Salatschüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb

1. Gemüse waschen, Ofen vorheizen
2. Wasser für Reis, Nudeln und Buchweizen aufsetzen
3. Gemüse schneiden und verteilen
4. Ofengemüse und Lachs aufs Blech
5. Chili zubereiten
6. Linsen-Dal zubereiten
7. Salate zubereiten
8. Dill-Dipp zubereiten