Mealprep-Session

am 30.07.23

Speiseplan:

- Blumenkohl-Pfannkuchen
- Quinoa mit Gemüse und Garnelen
- Rote Bete-Kartoffel-Auflauf
- Couscous-Curry-Salat
- Rucola-Grillgemüse-Salat

Dein Einkaufszettel:

- 1 Blumenkohl
- 3 Karotten
- 2 Rote Bete
- 2 Kartoffeln
- 100 g Rucola*
- 1 Fenchel
- 1 Zucchini
- 100 g Putenschinken
- 4 Eier
- 1 Feta
- 100 ml pflanzliche Milch
- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Dose gehackte Tomate
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Handvoll Cashews
- 50 g Dinkelvollkornmehl (oder Leinmehl)
- 1 Tasse Quinoa
- 1 Tasse Couscous
- 1 TK Garnelen
- 450 g TK Erbsen
- 450 g TK Suppengemüse

*Hinweis: Rucola entweder für die ersten Tage einplanen oder erst nächste Woche frisch kaufen

Mealprep-Session

am 30.07.23

Speiseplan:

- Blumenkohl-Pfannkuchen
- Quinoa mit Gemüse und Garnelen
- Rote Bete-Kartoffel-Auflauf
- Couscous-Curry-Salat
- Rucola-Grillgemüse-Salat

Step by Step:

Du benötigst:
2 Töpfe, 1 Pfanne, 1 Backblech, 1 Auflaufform, 2 Salatschüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Rührschüssel, 1 Mixer, 1 Multizerkleinerer/Thermomix, 1 Sieb

1. Gemüse waschen, Ofen vorheizen
2. Wasser für Quinoa aufsetzen
3. Couscous zubereiten
4. Blumenkohl klein häckseln
5. Suppengemüse dünsten
6. frisches Gemüse schneiden
7. Gemüse zum Quinoa
8. Auflauf zubereiten
9. Grillgemüse aufs Blech
10. Pfannkuchenteig rühren
11. Pfannkuchen braten
12. Salate fertigstellen