

Mealprep-Session

am 06.08.23

Speiseplan:

Chinakohl-Asia-Pfanne

Spinat-Kartoffel-Topf
mit Hähnchen

Ofen-Süßkartoffel mit
Thunfisch-Zucchini-Creme

Nudelsalat mit Tomate
und Mozzarella

Bulgur-Rohkost-Salat

Dein Einkaufszettel:

1 Chinakohl

2 Paprika

1 Zwiebel

2 Kartoffeln

100 g Babyspinat

1 große Süßkartoffel

1 Zucchini

1 Brokkoli

1 Apfel

1 Rettich

150 g Cocktailtomaten

1 Bund Schnittlauch

1 Hähnchenfilet

Mini-Mozzarellakugeln

100 g Frischkäse

1 Glas Kichererbsen

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose Thunfisch

1 Handvoll Walnüsse

2 EL Erdnussmus

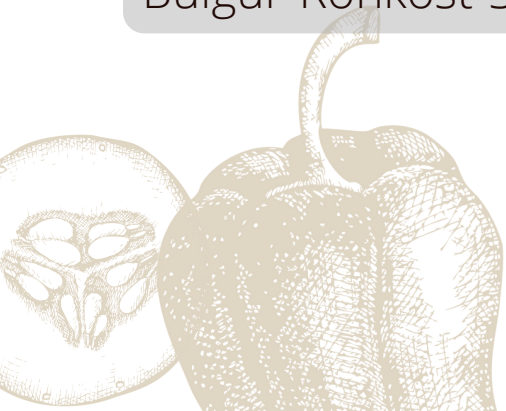
1 Tasse Bulgur

100 g Nudeln
(glutenfrei, Vollkorn,
Hülsenfrüchte)

Pesto Rosso

Sojasoße

450 g TK Spinat



Mealprep-Session

am 06.08.23



Speiseplan:

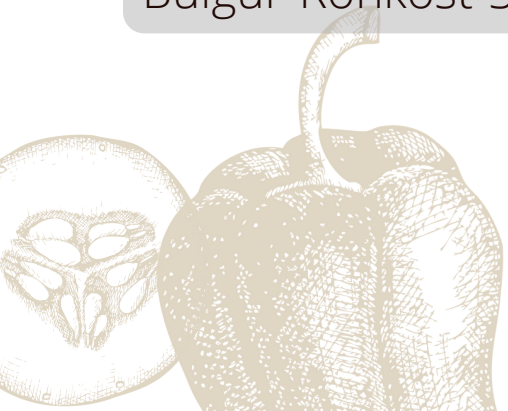
Chinakohl-Asia-Pfanne

Spinat-Kartoffel-Topf
mit Hähnchen

Ofen-Süßkartoffel mit
Thunfisch-Zucchini-Creme

Nudelsalat mit Tomate
und Mozzarella

Bulgur-Rohkost-Salat



Step by Step:

Du benötigst:

2 Töpfe, 1 Pfanne, 1 Backblech, 2
Salatschüsseln, 1 kleine Schüssel, 1
Multizerkleinerer/Thermomix, 1 Sieb

1. Gemüse waschen, Ofen vorheizen
2. Wasser für Bulgur und Nudeln aufsetzen
3. Süßkartoffel und Zucchini aufs Blech und in den Ofen
4. Alles außer Brokkoli, Rettich und Apfel klein schneiden
5. Eintopf zubereiten
6. Pfannengericht zubereiten
7. Brokkoli, Rettich, Apfel und Nüsse klein häckseln
8. Thunfisch-Zucchini-Creme zubereiten
9. Salate fertigstellen

Mealprep-Session

am 06.08.23



Süßer Snack:

Carrot-Cake Energy Balls

Dein Einkaufszettel:

1 Karotte

ca 8 Soft-Datteln

50 g Haferflocken

1 Handvoll Walnüsse

Zimt

