

# Mealprep-Session

am 13.08.23

## Speiseplan:

Rote Bete- Tortilla

Linsen-Sellerie-Curry  
mit Reis

Gefüllte Auberginen

Kartoffelsalat

Gurken-Kichererbsen-  
Salat

## Dein Einkaufszettel:

3 Rote Bete (vorgegart)

1 Zwiebel

1 Staudensellerie

3 große Tomaten

2 Auberginen

3 Kartoffeln

1 Bund Radieschen

1 Paprika

1 Gurke

1 Bund Petersilie

1 Bund  
Frühlingszwiebel

5 Eier

1 Feta

100 g Joghurt

1 Dose gehackte Tomaten

1 Glas Kichererbsen

50 g Salatkerne

1 Handvoll Essiggurken

1 kleine Dose Kokosmilch

1 Tasse Reis

1 Tasse rote Linsen

1 Tasse Hirse

Tomatenmark

Senf

450 g TK Erbsen



# Mealprep-Session

am 13.08.23



## Speiseplan:

Rote Bete- Tortilla

Linsen-Sellerie-Curry  
mit Reis

Gefüllte Auberginen

Kartoffelsalat

Gurken-Kichererbsen-  
Salat

## Step by Step:

### **Du benötigst:**

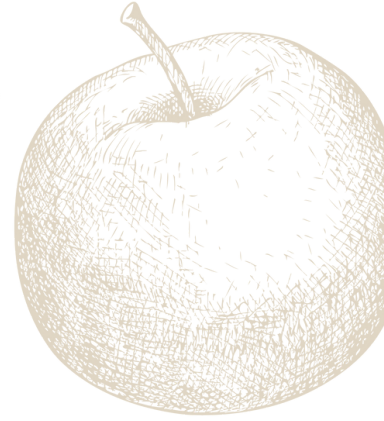
2 Töpfe, 1 Pfanne, 1 Backblech, 2  
Salatschüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb

1. Gemüse waschen, Ofen vorheizen
2. Wasser für Reis und Hirse aufsetzen
3. Aubergine und Kartoffeln aufs Blech  
und in den Ofen
4. Gemüse schneiden
5. Eintopf zubereiten
6. Füllung für Auberginen fertigstellen
7. Pfannengericht zubereiten
8. Salate fertigstellen



# Mealprep-Session

am 13.08.23



Süßer Snack:

Frühstücks-Kekse

Dein Einkaufszettel:

50 g Haferflocken

30 g gemahlene Nüsse

100 g Apfelmus

2 EL Kokosöl

1 Handvoll Cranberr

1 Handvoll Salatkerne

Zimt

