

Mealprep-Session

am 20.08.23

Speiseplan:

Zucchini-Reispfanne

Kartoffel-Gemüse-Eintopf
mit Hackbällchen

Ofen-Lachs mit grünen
Bohnen und Joghurt-Dipp

Nudelsalat

Griechischer-Couscous-
Salat

Dein Einkaufszettel:

2 Zucchini

2 Zwiebeln

2 Kartoffeln

2 Karotten

1 Paprika

1 Gurke

3 Tomaten

1 Süßkartoffel

1 Bund Dill

400 g griech. Joghurt

300 g Hackfleisch

1 Glas Kidneybohnen

1 Handvoll Essiggurken

3-4 EL Tomatenmark

1 Handvoll entsteinte
Oliven

Gemüsebouillon

100 g Linsennudeln

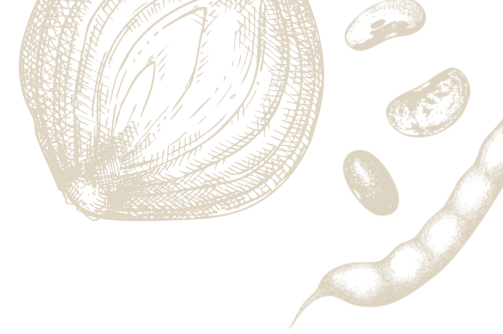
1 Tasse Reis

1 Tasse Couscous

450 g TK grüne Bohnen

2 TK Lachsfilets

450 g TK Suppengemüse



Mealprep-Session

am 20.08.23



Speiseplan:

Zucchini-Reispfanne

Kartoffel-Gemüse-Eintopf
mit Hackbällchen

Ofen-Lachs mit grünen
Bohnen und Joghurt-Dipp

Nudelsalat

Griechischer-Couscous-
Salat



Step by Step:

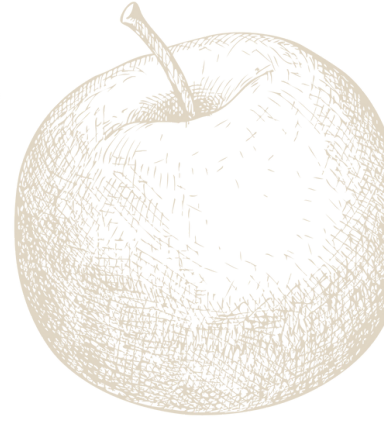
Du benötigst:

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

1. Gemüse waschen, Ofen vorheizen
2. Wasser für Reis und Nudeln aufsetzen
3. Süßkartoffel, grüne Bohnen und Lachs
in den Ofen
4. Kartoffeln schneiden und in Brühe
kochen
5. Hackbällchen zubereiten und mit
Suppengemüse in den Topf
6. Zucchini-Pfanne zubereiten
7. Gemüse für die Salate schneiden
8. Salate fertigstellen
9. Joghurt-Dipp zubereiten

Mealprep-Session

am 13.08.23



Süßer Snack:

Lowcarb Zitronenmuffins

Dein Einkaufszettel:

4 Eier

100 g gemahlene Mandeln

80 g Erythrit

2 EL Kokosöl

1 Zitrone

2-3 EL Mandelmehl

