

Mealprep-Session

am 27.08.23

Speiseplan:

Gnocci-Gemüsepfanne

Brokkoli-Rolle

Lasagne

Rotkohl-Birnen-Salat

Rote Bete-Bulgur-Salat mit Kichererbsen

Dein Einkaufszettel:

1 Brokkoli

1 Rotkohl

1 Zwiebel

3 Rote Bete (vorgegart)

1 Birne

1 Zitrone

1 Bund Petersilie

3 Karotten

100 g Rucola

100 g Frischkäse

300 g Hackfleisch

3 Eier

100 g geriebener Käse

100 g geriebener Käse

100 g Creme Fraiche

1 Glas Kichererbsen

1 Dose weiße Bohnen

500 g passierte Tomaten

Lasagneplatten (aus Linsen)

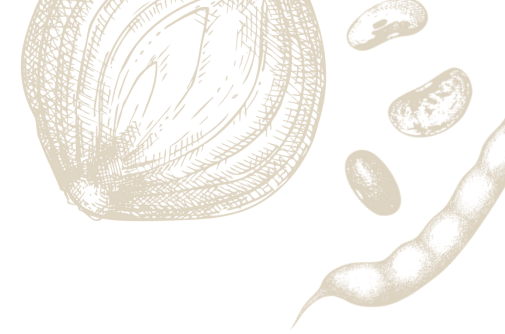
Dinkel-Gnocci

1 Tasse Bulgur

3 EL Flohsamenschalen

1 Handvoll Walnüsse

450 g TK Sommergemüse



Mealprep-Session

am 27.08.23



Speiseplan:

Gnocci-Gemüsepfanne

Brokkoli-Rolle

Lasagne

Rotkohl-Birnen-Salat

Rote Bete-Bulgur-Salat mit
Kichererbsen

Step by Step:

Du benötigst:

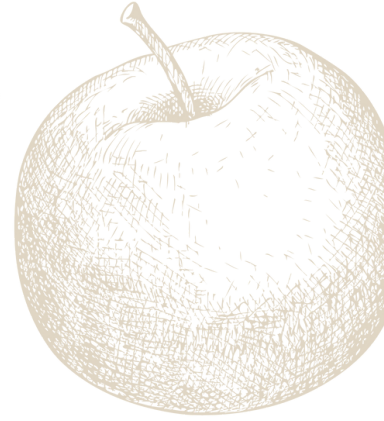
1 Topf, 1 Pfanne, 1 Backblech, 1
Auflaufform, 2 Salatschüsseln, 1 Sieb, 1
Food Processor/ Thermomix

1. Gemüse waschen, Ofen vorheizen
2. Wasser für Bulgur aufsetzen
3. Karotte klein häckseln
4. Fleisch und Gemüse für Lasagne
anbraten
5. Lasagne in den Ofen
6. Brokkoli klein häckseln
7. Brokkolirolle zubereiten
8. Gnocci-Pfanne zubereiten
9. Salate zubereiten



Mealprep-Session

am 27.08.23



Süßer Snack:

Raw Bars Aprikose-Kokos

Dein Einkaufszettel:

100 g getrocknete Aprikosen

50 g Cashews

50 g Kokosraspeln

30 g Haferflocken

5 Datteln

1 Handvoll Kokoschips

