

Mealprep-Session

am 03.09.23

Speiseplan:

Blumenkohl-Linsen-Curry

Zucchini-Kartoffel-Suppe
mit Garnelen

Quinoa-Kohlrabi-Taler mit
Feta und Buttergemüse

Reissalat mexikanisch

gerösteter Brokkolisalat
mit Rohkost und
Edamame

Dein Einkaufszettel:

1 Brokkoli

1 Blumenkohl

2 Zwiebeln

3 Tomaten

2 Zucchini

3 Kartoffeln

1 Bund Petersilie

1 Bund
Frühlingszwiebeln

1 Kohlrabi

1 Bund Radieschen

1 Gurke

2 Paprika

2 Eier

1 Feta

1 Dose Kokosmilch

1 Glas Kidneybohnen

1 Glas Mais

150 g Edamame
(verzehrfertig, ohne Schale)

1 Tasse Quinoa

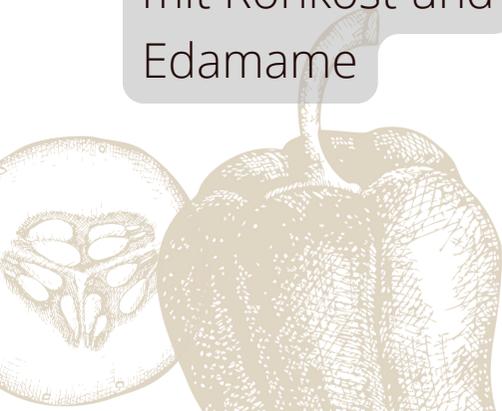
1 Tasse Naturreis

1 Tasse rote Linsen

Gemüsebouillon

300 g TK Buttergemüse

1 Pack TK Garnelen



Mealprep-Session

am 03.09.23



Speiseplan:

Blumenkohl-Linsen-Curry

Zucchini-Kartoffel-Suppe
mit Garnelen

Quinoa-Kohlrabi-Taler mit
Feta und Buttergemüse

Reissalat mexikanisch

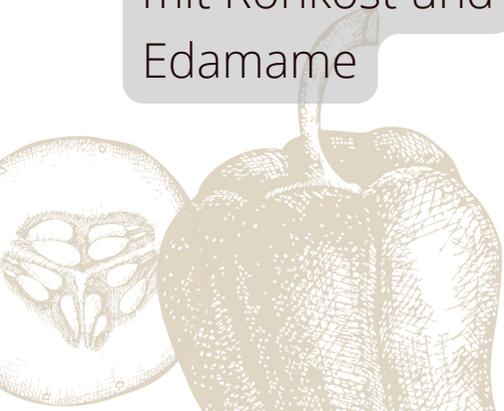
gerösteter Brokkolisalat
mit Rohkost und
Edamame

Step by Step:

Du benötigst:

2 Töpfe, 1 Pfanne, 2 Backbleche, 2
Salatschüsseln, 1 Sieb, 1 Food Processor/
Thermomix

1. Gemüse waschen, Ofen vorheizen
2. Wasser für Reis und Quinoa aufsetzen
3. Kohlrabi klein häckseln
4. Quinoa Taler zubereiten und in den Ofen geben
5. Brokkoliröschen in den Ofen
6. Zucchini und Kartoffeln kochen
7. Linsen-Curry zubereiten
8. Buttergemüse im Topf garen
9. Salate zubereiten



Mealprep-Session

am 03.09.23



Süßer Snack:

Schoko-Brownies

Dein Einkaufszettel:

3 Eier

100 g Datteln oder 80 g Erythrit

100 g gemahlene Mandeln

30 g Dinkelmehl

30 g Backkakao

30 g Zartbitterschokolade 85 %

1/2 TL Weinsteinbackpulver

