

Mealprep-Session

am 10.09.23

Speiseplan:

Wirsing-Süßkartoffel-Pfanne

Hühner-Gemüse-Suppe

Fischfilet mit Parmesan-Kräuter-Kruste und Ofengemüse

Couscous-Kräuter-Salat mit Feigen und Oliven

Linsennudelsalat mit Tomate, Paprika und Pesto

Dein Einkaufszettel:

1 Süßkartoffel

2 Kartoffeln

2 Lauch

100 g Cocktailtomaten

1 Rote Paprika

1 Bund Dill

1 Bund Petersilie

1 Zwiebel

1 Zitrone

200g Hähnchenbrust

100 g Parmesan

2 EL Pesto Rosso

1 Dose gehackte Tomaten

1 Glas Kichererbsen

1 kleines Glas Oliven

100 g getrocknete Feigen

50 g gemahlene Mandeln

1 Tasse Couscous

100 g Linsennudeln

400 g TK Wirsing

400 g TK Kaisergemüse

2 TK Fischfilets (nach Wahl)

Gemüsebouillon



Mealprep-Session

am 10.09.23



Speiseplan:

Wirsing-Süßkartoffel-Pfanne

Hühner-Gemüse-Suppe

Fischfilet mit Parmesan-Kräuter-Kruste und Ofengemüse

Couscous-Kräuter-Salat mit Feigen und Oliven

Linsennudelsalat mit Tomate, Paprika und Pesto



Step by Step:

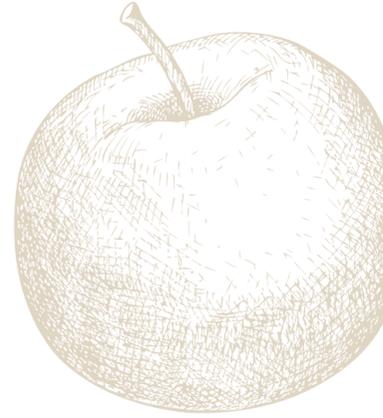
Du benötigst:

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

1. Gemüse waschen, Ofen vorheizen
2. Wasser für Linsennudeln aufsetzen
3. Couscous mit heißem Wasser aufgießen
4. Ofengemüse schneiden
5. Fischpanade zubereiten
6. Ofengericht in den Ofen
7. Hühnersuppe zubereiten
8. Süßkartoffel anbraten
9. Wirsing und Tomaten zugeben
10. Gemüse und Kräuter für Salate schneiden
11. Salate zubereiten

Mealprep-Session

am 10.09.23



Süßer Snack:

Bananenbrot-Muffins

Dein Einkaufszettel:

2 Eier

50 ml Milch (zB Hafer)

2 EL Kokosöl

3 möglichst reife Bananen

100 g Hafermehl

50 g gemahlene Nüsse

30 g gehackte Nüsse

30 g Zartbitterschokolade 85 %

1/2 TL Weinsteinbackpulver

