

# Mealprep-Session

am 12.09.23

## Speiseplan:

Vegane Bolognese mit  
Kichererbsennudeln

Hühnerfrikassee

gefüllte Zucchini mit Linsen  
und Feta

Hirse-Gurken-Salat

Tomate-Mozzarella-Salat  
mit Rucola

## Dein Einkaufszettel:

2 Paprika

2 Zwiebeln

2 Karotten

2 Zucchini

1 Gurke

1 Bund Dill

2 große Tomaten

100 g Rucola

1 Zitrone

200g Hähnchenbrust

1 Feta

100 ml Sahne

1 Kugel Mozzarella

1 Räuchertofu

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose verzehrfertige  
braune Linsen

1 Tasse Hirse

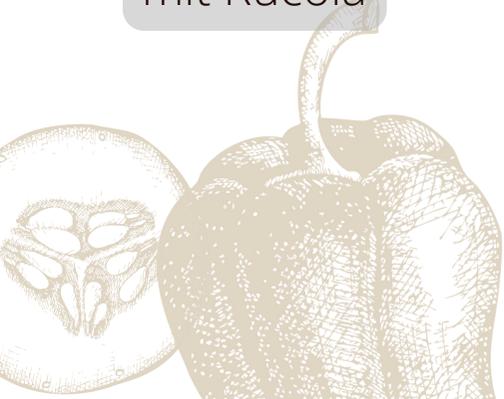
1 Tasse Reis (optional)

100 g Kichererbsennudeln

400 g TK Erbsen

Gemüsebouillon

Speisestärke



# Mealprep-Session

am 12.09.23

## Speiseplan:

Vegane Bolognese mit  
Kichererbsennudeln

Hühnerfrikassee

gefüllte Zucchini mit Linsen  
und Feta

Hirse-Gurken-Salat

Tomate-Mozzarella-Salat  
mit Rucola

## Das Gemüse - so wird's geschnitten:

2 Paprika - kleine Würfel

2 Zwiebeln - kleine Würfel

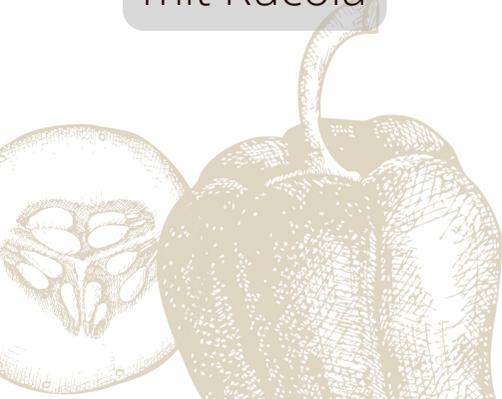
2 Karotten - schmale Scheiben

2 Zucchini - längs halbieren und  
aushöhlen

1 Gurke - mittelgroße Würfel

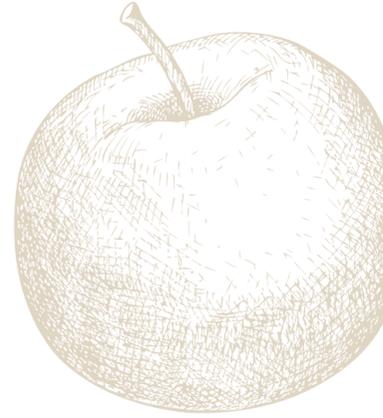
1 Bund Dill - grob zerhacken

2 große Tomaten - Scheiben



# Mealprep-Session

am 12.09.23



Süßer Snack:

Raw Bites - Feige/ Mandel

Dein Einkaufszettel:

100 g getrocknete Feigen

100 g Mandeln

1 TL Honig

1 Prise Salz

