

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

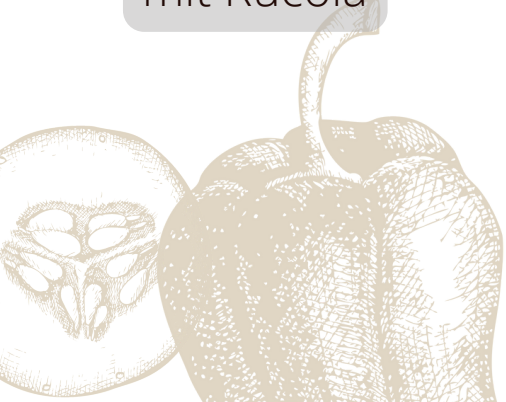
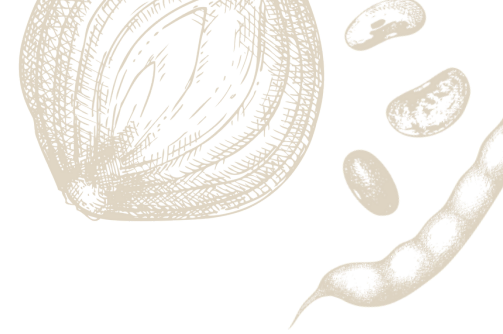
1 Tasse Reis (optional)

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

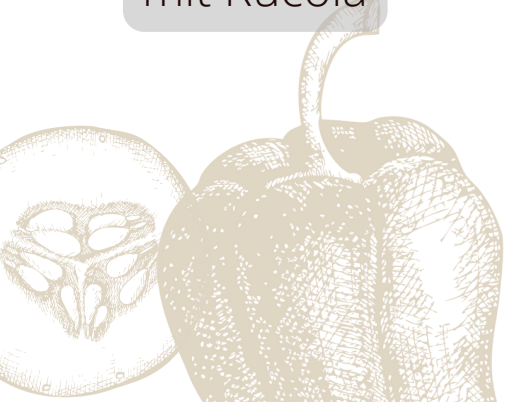
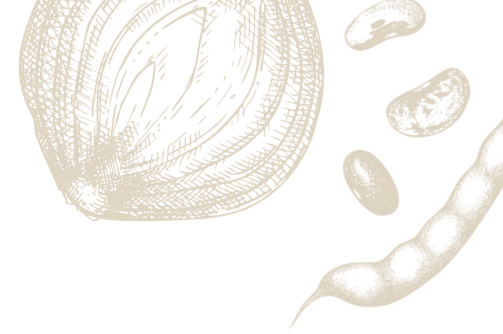
2 Karotten - schmale Scheiben

2 Zucchini - längs halbieren und
aushöhlen

1 Gurke - mittelgroße Würfel

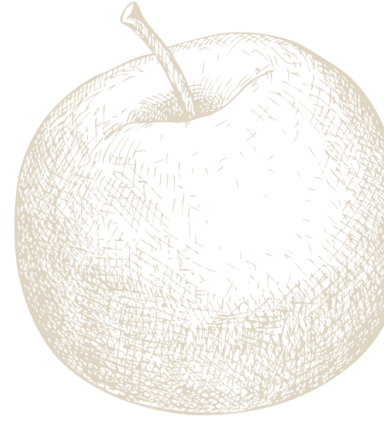
1 Bund Dill - grob zerhacken

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

