

Mealprep-Session

am 29.10.23

Speiseplan:

Kohlrabi-Spinat-Curry

Rosenkohl-Hähnchen-
Eintopf

Parmesan-Gemüse mit
Kräuterquark

Linsen-Gurken-Salat

Hirse-Karotten-Salat

Dein Einkaufszettel:

1 Kohlrabi

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Süßkartoffel

3 Kartoffeln

1 Knollensellerie

1 Bund Petersilie

1 Bund Dill

1 Gurke

2 Karotten

2 Hähnchenfilets (alt.
Tempeh)

100 g geriebener
Parmesan (alt.:veganes
Pasta Topping zB dm)

250 g Magerquark
(alt.: Sojaquark)

1 Tasse Reis

1 Tasse Hirse

1 Tasse rote Linsen

1 Dose Kokosmilch

1 Dose Kidneybohnen

450 g TK Blattspinat

300 g TK Rosenkohl



Mealprep-Session

am 29.10.23



Speiseplan:

Kohlrabi-Spinat-Curry

Rosenkohl-Hähnchen-
Eintopf

Parmesan-Gemüse mit
Kräuterquark

Linsen-Gurken-Salat

Hirse-Karotten-Salat

Das Gemüse - so wird's geschnitten:

1 Kohlrabi - in kleine Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 Süßkartoffel - in größere Würfel

3 Kartoffeln - in Scheiben

1 Knollensellerie - in Stifte

1 Bund Petersilie - klein hacken

1 Bund Dill - klein hacken

1 Gurke - in Würfel

2 Karotten - raspeln



Mealprep-Session

am 29.10.23



Süßer Snack:

Blaubeer Muffins
(ca 12 kleine Muffins)

Dein Einkaufszettel:

3 Eier

ein Schuss pflanzliche Milch

90 g Apfelmus (oder Erythrit)

100 gemahlene Mandeln

40 g Hafermehl oder Mandelmehl

100 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

1 TL Backpulver

