

Mealprep-Session

am 26.11.23

Speiseplan:

Süßkartoffel-Bohnen-
Pfanne mit Kichererbsen

Kartoffel-Rosenkohl-Topf
mit Putengeschnetzeltem

Blumenkohl-Lauch-Auflauf

Nudelsalat

Karotten-Sellerie-Salat

Dein Einkaufszettel:

1 Süßkartoffel

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Blumenkohl

1 Lauch

2 Kartoffeln

150 g Cocktailtomaten

3 Karotten

1 Stangensellerie

1 Putenbrustfilet (alt.:
Tempeh)

100 g geriebener Käse
(alt.: veganer Käse)

200 g saure Sahne (alt.:
vegane Sahne)

2 Eier (alt.: weglassen)

100 g Nudeln nach Wahl

1 Dose gehackte Tomaten

1 Glas Kichererbsen

1 Glas Mais

1 Handvoll Walnüsse

2 EL Pesto

ca 400 g TK grüne Bohnen

ca 400 g TK Rosenkohl



Mealprep-Session

am 26.11.23

Speiseplan:

Süßkartoffel-Bohnen-
Pfanne mit Kichererbsen

Kartoffel-Rosenkohl-Topf
mit Putengeschnetzeltem

Blumenkohl-Lauch-Auflauf

Nudelsalat

Karotten-Sellerie-Salat

Das Gemüse - so wird's geschnitten:

1 Süßkartoffel - längs halbiert in Scheiben

1 Zwiebel - in kleine Würfel

1 Zwiebel - in kleine Würfel

1 Blumenkohl - Röschen gleichmäßig
zerteilen

1 Lauch - in Ringe

2 Kartoffeln - in Würfel

150 g Cocktailtomaten - halbieren

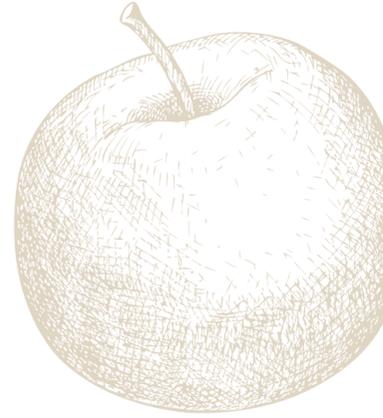
3 Karotten - raspeln

1 Stangensellerie - dünne Scheiben



Mealprep-Session

am 26.11.23



Süßer Snack:

Lowcarb Vanillekipferl

Dein Einkaufszettel:

75 g Bio-Butter

1 Ei

100 g Mandelmehl

100 g gemahlene Mandeln

ca 60 g Erythrit

Vanilleextrakt/ Vanilleschote

