

Mealprep-Session

am 03.12.23

Speiseplan:

Linsendal mit Reis

Karotten-Süßkartoffelsuppe

Überbackene Auberginen

Couscous-Paprika-Salat

Quinoa-Erbesen-Salat

Dein Einkaufszettel:

1 Süßkartoffel

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1-2 Auberginen

3 Tomaten

3 Tomaten

3 Karotten

2 Paprika

1 Bund
Frühlingszwiebeln

1 Bund Petersilie

1 Kugel Mozzarella (alt.:
Räuchertofu)

100 g geriebener Käse
(alt.: veganer Käse)

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose Kokosmilch

1 Tasse rote Linsen

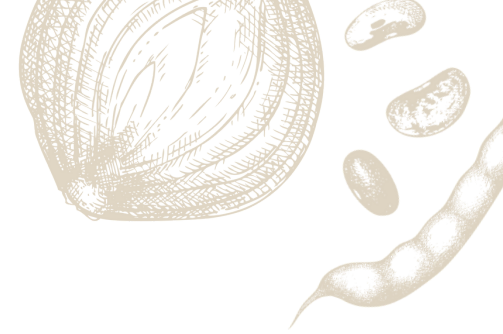
1 Dose weiße Bohnen

1 Tasse Reis (nach Wahl)

1 Tasse Couscous

1 Tasse Quinoa

ca 400 g TK Erbsen



Mealprep-Session

am 03.12.23

Speiseplan:

Linsendal mit Reis

Karotten-Süßkartoffelsuppe

Überbackene Auberginen

Couscous-Paprika-Salat

Quinoa-Erbesen-Salat

Das Gemüse - so wird's geschnitten:

1 Süßkartoffel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1-2 Auberginen - längs in schmale Scheiben

3 Tomaten - in Scheiben

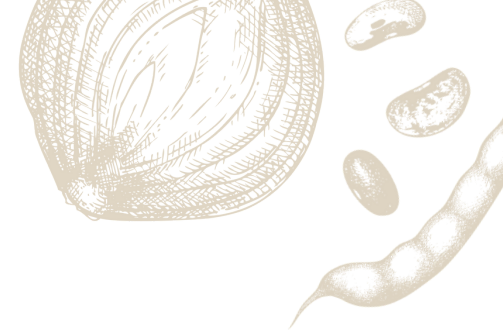
3 Tomaten - in Würfel

3 Karotten - in Scheiben

2 Paprika - in Würfel

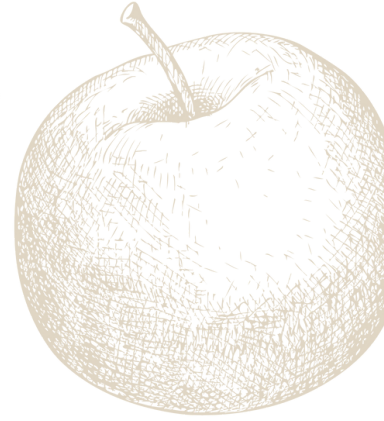
1 Bund Frühlingszwiebeln - in Ringe

1 Bund Petersilie - klein hacken



Mealprep-Session

am 03.12.23



Süßer Snack:

Lebkuchen-Muffins

Dein Einkaufszettel:

3 Eier

200 g gemahlene Haselnüsse

50 g Mandelmehl

100 ml pflanzliche Milch

1 EL Kokosöl

3 EL Backkakao

1 TL Lebkuchengewürz

80 g Erythrit

