

Mealprep-Session

am 10.12.23

SPEISEPLAN:

Chinakohl-Sahne-Hähnchen
mit Nudeln

Gemüse-Linsen-Eintopf

Wintergemüse mit Rote
Bete- Hummus

Kürbis-Reissalat mit Feta

Chinakohl-Walnuss-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1/2 Chinakohl

1/2 Chinakohl

1 Zwiebel

2 Kartoffeln

1/2 Kürbis (Butternut
oder Hokkaido)

1/2 Kürbis (Butternut
oder Hokkaido)

2 Pastinaken

2 Schwarzwurzel oder
Karotte

1 Bund Dill

1 Hähnchenfilet (alt.
Tempeh)

200 ml Kochsahne (alt.:
vegane Sahne)

1 Feta (alt.:
Edamamebohnen)

1 Glas Rote Bete gegart*

1 Glas Kichererbsen*

1 Tasse Reis (nach Wahl)

verzehrfertige braune
Linsen

100 g Nudeln (nach Wahl)

1 Handvoll Walnüsse

ca 400 g TK Suppengemüse

*wenn du kein Gerät zum pürieren
hast, dann nimm alternativ 250 g
Quark als Kräuterdipp



Mealprep-Session

am 10.12.23



SPEISEPLAN:

Chinakohl-Sahne-Hähnchen
mit Nudeln

Gemüse-Linsen-Eintopf

Wintergemüse mit Rote
Bete- Hummus

Kürbis-Reissalat mit Feta

Chinakohl-Walnuss-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1/2 Chinakohl - in feine Streifen

1/2 Chinakohl - in feine Streifen

1 Zwiebel - in Würfel

2 Kartoffeln - in Würfel

1/2 Kürbis (Butternut oder Hokkaido) - in Würfel

1/2 Kürbis (Butternut oder Hokkaido) - in Würfel

2 Pastinaken - in Stifte

2 Schwarzwurzel oder Karotte - in Stifte



Mealprep-Session

am 10.12.23



SÜSSER SNACK:

Kokos-Kekse

DEIN EINKAUFSZETTEL:

2 Eier

200 g Kokosraspeln

ca 50 g Kokosmehl

50 g Bio-Butter

60 g Erythrit

