

Mealprep-Session

am 17.12.23

SPEISEPLAN:

Lauch-Hack-Pfanne
mit Reis

Linsen-Rosenkohl-Eintopf

Ofengemüse mit Feta

Gnocchi-Bohnen-Pfanne
mit Sauerkraut

Couscous-Spitzpaprika-
Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Lauch

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Zwiebel

ca 300 g Rosenkohl

1 Bund
Suppengemüse

2 Kartoffeln

1 Kohlrabi

200 g Cocktailtomaten

1 Bund Dill

2 Spitzpaprika

300 g Hackfleisch (alt.:
Räuchertofu)

1 Feta (alt.: Sojaquark)

1 Tasse braune Linsen

1 Glas Kichererbsen

1 Dose gehackte Tomaten

1 Tasse Reis (nach Wahl)

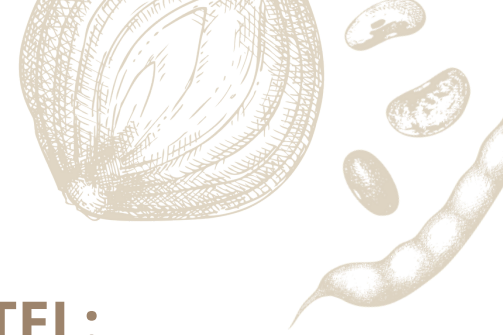
Dinkelgnocchi

1 Tasse Couscous

3 Datteln

ca 200 g Sauerkraut

ca 200 g TK grüne Bohnen



Mealprep-Session

am 17.12.23



SPEISEPLAN:

Lauch-Hack-Pfanne
mit Reis

Linsen-Rosenkohl-Eintopf

Ofengemüse mit Feta

Gnocchi-Bohnen-Pfanne
mit Sauerkraut

Couscous-Spitzpaprika-
Salat



DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Lauch - in Ringe

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

ca 300 g Rosenkohl - halbieren oder ganz

1 Bund

Suppengemüse - in kleinere Würfel

2 Kartoffeln - in Würfel

1 Kohlrabi - in Würfel

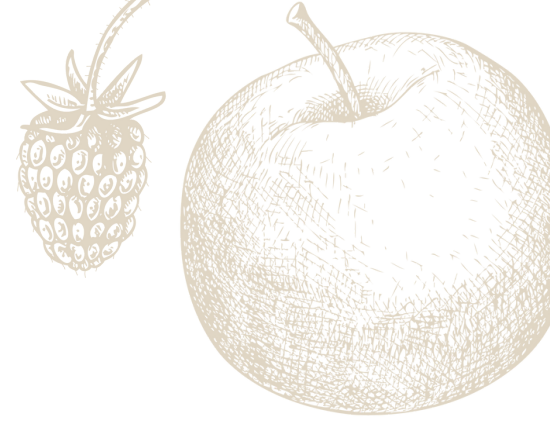
200 g Cocktailtomaten - ganz lassen

1 Bund Dill - klein hacken

2 Spitzpaprika - in Streifen

Mealprep-Session

am 17.12.23



SÜSSER SNACK:

Bratapfel-Energyballs

DEIN EINKAUFSZETTEL:

ca 100 g Datteln

ca 50 g Apfelringe

ca 50 g gemahlene Mandeln

50 g Haferflocken

1 TL Zimt

