

Mealprep-Session

am 26.12.23

SPEISEPLAN:

Kartoffel-Bohnen-Taler mit
Apfelrotkohl

Paprika-Gulasch

Rotkohl-Lasagne

DEIN EINKAUFSZETTEL:

3 Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Rotkohl

1 Apfel

1 Bund Petersilie

2 rote Paprika

300 g Rindergulasch
(alt.: Sojaschnetzel)

100 g geriebener Käse
(alt.: veganer Käse)

100 ml Rotwein

Lasagneplatten (zB aus
Linsen)

1 Dose weiße Bohnen

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose gehackte Tomaten

