

Mealprep-Session

am 31.12.23



SPEISEPLAN:

Asia-Gemüsepfanne mit
Reis und Tempeh

Brokkoli-Kartoffelsuppe

Kohlrabi-Lachs-Auflauf

DEIN EINKAUFSZETTEL:

2 Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 gr. Kohlrabi

1 Brokkoli

1 Bund Dill

2 Lachsfilets (alt.:
100 g Cashews)

100 g geriebener Käse
(alt.: veganer Käse)

200 g Sahne (alt.: vegane
Sahne)

1 Tasse Reis (nach
Wahl)

1 Pck Edamame Bohnen

1 Tempeh

300 g TK Asiagemüse

Sojasoße



Mealprep-Session

am 31.12.23

SPEISEPLAN:

Asia-Gemüsepfanne mit
Reis und Tempeh

Brokkoli-Kartoffelsuppe

Kohlrabi-Lachs-Auflauf

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

2 Kartoffeln - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 gr. Kohlrabi - in dünne Scheiben raspeln

1 Brokkoli - in kleine Röschen zerteilen

