



MEALPREP-SESSION

Spenden-Aktion

SPEISEPLAN:

Bolognese mit Nudeln

Kürbis-Linsensuppe

Ofengemüse mit Kräuterdip

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Zucchini

1 Paprika rot

1/2 Hokkaido

1/2 Hokkaido

2 Kartoffeln

3 Karotten

1 Bund Schnittlauch
oder Dill

300 g Hackfleisch (alt.:
1 Räuchertofu)

250 g Magerquark (alt.:
Sojaquark)

1 Dose gehackte Tomaten

ca 100 g rote oder gelbe
Linsen

100 g Nudeln nach Wahl (zB
Kichererbsen- oder
Dinkelvollkornnudeln)

**Für 1-2 Personen und
je 2 Portionen** (Mengen
einfach nach Bedarf erhöhen)

Hinweis:

Die Zutaten sind farblich den Gerichten zugeordnet.
Gemüsesorten können einfach ersetzt werden

