

# Mealprep-Session

am 14.01.24

## SPEISEPLAN:

Kichererbsennudel-Pfanne

Pastinaken- Kartoffel-  
Eintopf mit Räuchertofu

Sellerieschnitzel mit  
Parmesan und Süßkartoffel

Erbsen-Reis-Salat mit Feta

Couscous-Tomaten-Salat

## DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Knollensellerie

1 Süßkartoffel

2 Kartoffeln

2 Pastinaken

2 Karotten

150 g Cocktailtomaten

1 Paprika

1 Zucchini

Frühlingszwiebeln

1 Feta (alt.: Cashews)

ca 80 g Parmesan  
(alt.: gemahlene Mandeln)

1 Räuchertofu

100 g Kichererbsennudeln

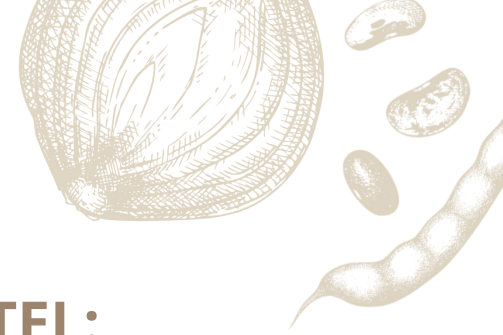
1 Tasse Reis

1 Tasse Couscous

ca 200 g Edamamebohnen

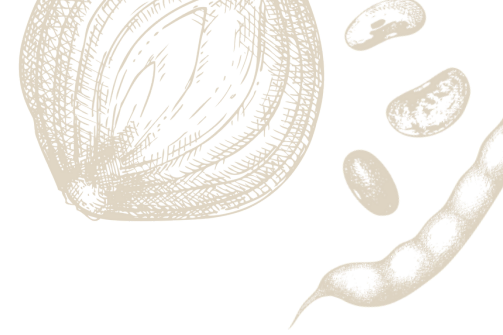
ca 3 EL Tomatenmark

ca 300 g TK Erbsen



# Mealprep-Session

am 14.01.24



## SPEISEPLAN:

Kichererbsennudel-Pfanne

Pastinaken- Kartoffel-  
Eintopf mit Räuchertofu

Sellerieschnitzel mit  
Parmesan und Süßkartoffel

Erbsen-Reis-Salat mit Feta

Couscous-Tomaten-Salat

## DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Knollensellerie - geschält in schmale Scheiben

1 Süßkartoffel - in Würfel

2 Kartoffeln - in Würfel

2 Pastinaken - in Scheiben

2 Karotten - in Scheiben

150 g Cocktailtomaten - halbieren oder vierteln

1 Paprika - in Würfel

1 Zucchini - in Würfel

Frühlingszwiebeln - in Ringe



# Mealprep-Session

am 14.01.24



## SÜSSER SNACK:

Hafer-Schoko-Riegel

## DEIN EINKAUFSZETTEL:

100 g Haferflocken

100 g Zartbitterschokolade (85%)

ca 50 g gehackte Nüsse

ca 80 g getrocknete Früchte (zB  
Aprikose, Cranberry, Feige)

