

Mealprep-Session

am 21.01.24

SPEISEPLAN:

Blumenkohl-Hack-Pfanne
mit Reis

Chinakohl-Linsen-Eintopf

Gefüllte Süßkartoffel

Quinoa-Bohnen-Salat

Kartoffel-Radieschen-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 große Süßkartoffel

1 Blumenkohl

1 Chinakohl

3 Kartoffeln

1 Bund Radieschen

100 g Babyspinat

1 kleine Knolle Ingwer

frischer Koriander

300 g Hackfleisch
(Alt.: 100 g
Sonnenblumenkerne)

ca 50 g geriebener Käse
(alt.: veganer Käse)

1 Tasse Reis

1 Tasse braune Linsen

1 Tasse Quinoa

1 Glas Kichererbsen

1 Glas schwarze Bohnen

1 kleines Glas Mais

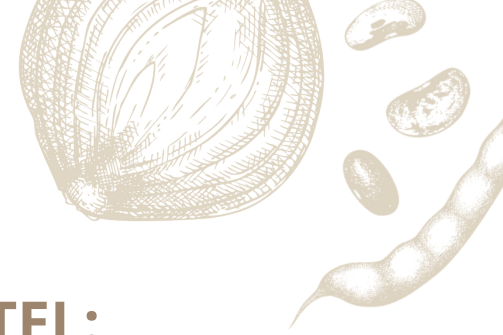
ca 3 EL Tomatenmark

1 Dose gehackte Tomaten

1 kleine Dose Kokosmilch

1 Handvoll Walnüsse

300 g TK grüne Bohnen



Mealprep-Session

am 21.01.24

SPEISEPLAN:

Blumenkohl-Hack-Pfanne
mit Reis

Chinakohl-Linsen-Eintopf

Gefüllte Süßkartoffel

Quinoa-Bohnen-Salat

Kartoffel-Radieschen-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 große Süßkartoffel - längs halbieren

1 Blumenkohl - in kleine Röschen teilen

1 Chinakohl - in Streifen schneiden

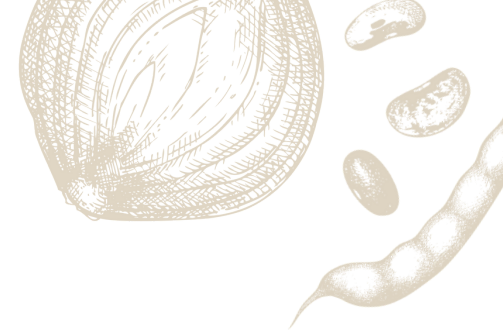
3 Kartoffeln - in Scheiben

1 Bund Radieschen - in Scheiben

100 g Babyspinat

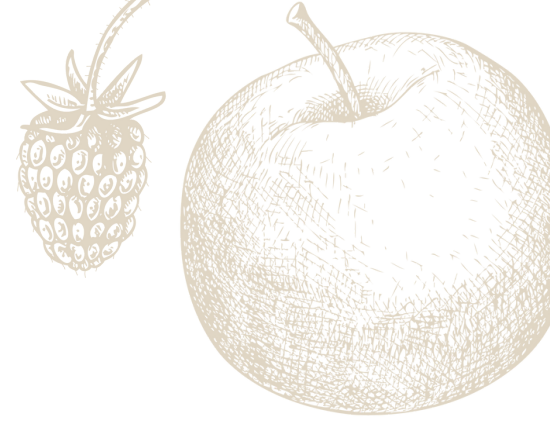
1 kleine Knolle Ingwer - ca 1 cm davon in
dünne Scheiben

frischer Koriander - grob hacken



Mealprep-Session

am 21.01.24



SÜSSER SNACK:

Zitronen-Joghurt-Muffins

DEIN EINKAUFSZETTEL:

2 Eier

100 g Naturjoghurt

1 Zitrone (Saft und Schale)

ca 100 g gemahlene Mandeln

ca 50 g Mandelmehl

ca 80 g Erythrit

1/2 TL Backpulver

