

Mealprep-Session

am 18.02.24

SPEISEPLAN:

Gnocchi-Hähnchen-Pfanne
mit Kürbis und Zucchini

Kürbis-Sellerie-Eintopf

Ofenkartoffel mit Erbsen-
Sourcreme-Dipp

Mediterraner Linsennudel-
Salat

Rote Bete-Mozzarella-Salat
mit Räuchertofu und
Rucola

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Zucchini

1/2 Kürbis (Hokkaido oder
Butternut)

1/2 Kürbis (Hokkaido oder
Butternut)

1 Knollensellerie

2 große Kartoffeln

150 g Cocktailtomaten

3 Rote Bete gekocht

100 g Rucola

1 Bund frische Kräuter

1-2 Hähnchenfilets (alt.:
Kidneybohnen)

1 Mozzarella (alt.:
weglassen)

200 g Sourcreme/Creme
Fraiche/ Schmand (alt.: vegan)

1 Räuchertofu

1 Pck Dinkelgnocchi

100 g Linsennudeln

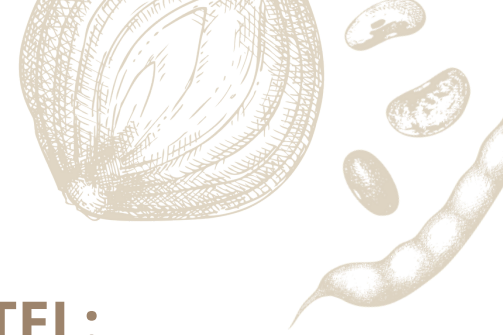
1 Glas weiße Bohnen

1 Pck getrocknete
Tomaten

1 Handvoll Pistazien

etwas Tomatenmark oder Pes
Rosso

150 g TK Erbsen



Mealprep-Session

am 18.02.24



SPEISEPLAN:

Gnocchi-Hähnchen-Pfanne
mit Kürbis und Zucchini

Kürbis-Sellerie-Eintopf

Ofenkartoffel mit Erbsen-
Sourcreme-Dipp

Mediterraner Linsennudel-
Salat

Rote Bete-Mozzarella-Salat
mit Räuchertofu und
Rucola



DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zucchini - in kleinere Würfel

1/2 Kürbis (Hokkaido oder
Butternut) - in kleinere Würfel

1/2 Kürbis (Hokkaido oder
Butternut) - in kleinere Würfel

1 Knollensellerie - in kleinere Würfel

2 große Kartoffeln - längs halbieren

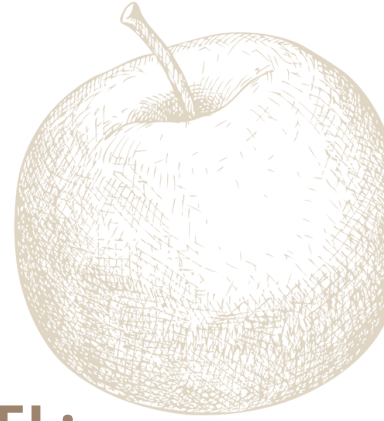
150 g Cocktailtomaten - halbieren

3 Rote Bete gekocht - in schmale Scheiben

1 Bund frische Kräuter - klein schneiden

Mealprep-Session

am 18.02.24



FRÜHSTÜCK:

Frühstück im Glas
(für 4 Tage)

selbstgemachtes Schoko- und
Nuss- Granola mit
Chia-Heidelbeer-Kompott und
Joghurt

DEIN EINKAUFSZETTEL:

400 g Naturjoghurt (alt: veganer
Joghurt)

ca 80 g Haferflocken

ca 100 g gehackte Nüsse

2 EL Honig / 4 EL Erythrit

ca 3 EL Kokosöl

1 TL Zimt

2 EL Backkakao

2 EL Kakaonibs

300 g TK Heidelbeeren

4 EL Chiasamen

