

Mealprep-Session

am 21.04.24

SPEISEPLAN:

Spargel-Schinken-Pfanne
mit Reis

Linsen-Kokos-Suppe

Lauch-Hack-Auflauf

Rettich-Apfel-Salat

Kartoffel-Paprika-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Bund grüner Spargel

1 Pastinake

1 Karotte

1 Lauch

1 weißer Rettich

1 Apfel

3 Kartoffeln

1 Spitzpaprika

1 Frühlingszwiebeln

150 g Kochschinken (alt.: 50
g gehackte Cashews)

300 g Hackfleisch (alt.:
Räuchertofu)

100 g Kochsahne (alt.:
vegane Sahne)

100 g geriebener Käse (alt.:
veganer Käse)

1 Tasse Reis

1 Tasse gelbe Linsen

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose Kokosmilch

1 Glas Kichererbsen

ca 50 g Walnüsse



Mealprep-Session

am 21.04.24



SPEISEPLAN:

Spargel-Schinken-Pfanne
mit Reis

Linsen-Kokos-Suppe

Lauch-Hack-Auflauf

Rettich-Apfel-Salat

Kartoffel-Paprika-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Bund grüner Spargel - dritteln

1 Pastinake - in schmale Scheiben

1 Karotte - in schmale Scheiben

1 Lauch - in Ringe

1 weißer Rettich - in Streifen raspeln oder
dünne Stifte schneiden

1 Apfel - würfeln

3 Kartoffeln - in Würfel

1 Spitzpaprika - in Streifen

1 Frühlingszwiebeln - in Ringe



Mealprep-Session

am 21.04.24



FRÜHSTÜCK:

Rhabarber-Porridge

DEIN EINKAUFSZETTEL:

2 Stangen Rhabarber

200 g Haferflocken

2 - 3 Datteln

1 Zitrone

Vanille

