

Mealprep-Session

am 23.06.24

SPEISEPLAN:

Zucchini-Frittata

Kartoffel-Paprika-Topf mit Wiener Würstchen

Lachs-Spinat-Lasagne

Grünkern-Gurkensalat mit Feta

Kohlrabi-Karottensalat mit Kürbiskernen

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

2 mittelgroße Zucchini

2 mittelgroße Kartoffeln

2 Paprika

1 Gurke

1 Kohlrabi

2 große Karotten

1 Apfel

2 Lachsfilets (alt.: braune Linsen verzehrfertig)

2 Paar Wienerle (alt.: weiße Bohnen)

4 Eier (alt.: zB Gnocchi)

200 g Kochsahne (alt.: vegane Sahne)

Feta (alt.: veganer Käse)

100 g geriebener Käse (alt.: veganer Käse)

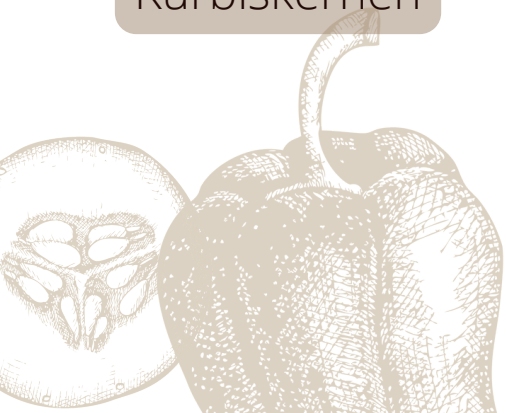
Lasagneplatten nach Wahl

1 Tasse Grünkern

ca 80 g Kürbiskerne

1 Dose gehackte Tomaten

300 g TK Spinat



Mealprep-Session

am 23.06.24

SPEISEPLAN:

Zucchini-Frittata

Kartoffel-Paprika-Topf mit
Wiener Würstchen

Lachs-Spinat-Lasagne

Grünkern-Gurkensalat mit
Feta

Kohlrabi-Karottensalat mit
Kürbiskernen

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

2 mittelgroße Zucchini - kleine Würfel

2 mittelgroße Kartoffeln - würfeln

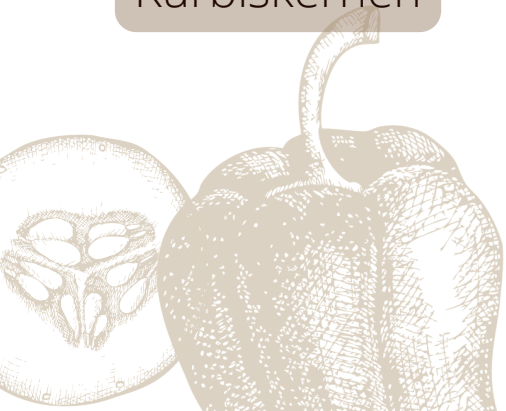
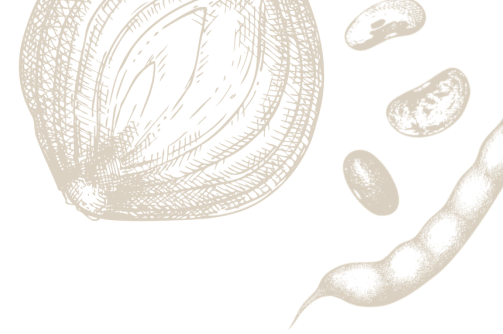
2 Paprika - große Würfel

1 Gurke - würfeln

1 Kohlrabi - raspeln

2 große Karotten - raspeln

1 Apfel - raspeln



Mealprep-Session

am 23.06.24



SNACK:

Kirsch-Crumble

DEIN EINKAUFSZETTEL:

ca 300 g Kirschen

2 EL Speisestärke

3 EL Kokosöl

ca 100 g Haferflocken

ca 80 g gemahlene Mandeln

ca 40 g Erythrit

1 TL Zimt oder Vanille

