

MEALPREP-TUTORIAL

Dein Kaufladen

SPEISEPLAN:

Süßkartoffel-Linsen-Eintopf

Ofengemüse mit Hähnchen

Für 1 Person und je 2 Portionen
(Mengen einfach nach Bedarf erhöhen)

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 kleine Zwiebel

1 Süßkartoffel

2 Kartoffeln

3 Karotten

1 Bund Petersilie

2 Hähnchenfilets /
Hähnchenschenkel
(alt.: zB 250 g veganer
Kräuterquark)

ca 100 g rote oder gelbe
Linsen

Hinweis:

Die Zutaten sind farblich den Gerichten zugeordnet.
Gemüsesorten können einfach ersetzt werden

