

Mealprep-Session

am 21.07.24

SPEISEPLAN:

Zucchini Pfanne mit
Salzkartoffeln

Kohlrabi-Süßkartoffel-
Linsensuppe

Lauch-Hähnchen-
Nudelauflauf

Sellerie-Hirse-Salat

Rote Bete - Bohnensalat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

2 Zucchini

1 Kohlrabi

1 Süßkartoffel

1 Lauch

1 Stangensellerie

2 Rote Bete (gekocht)

3 Kartoffeln

frische Petersilie

2 Hähnchenfilets (alt.: 1 Glas
Kichererbsen)

200 g saure Sahne (alt.:
vegane Sahne)

100 g geriebener Käse
(alt.: veganer Käse)

1 Tasse rote Linsen

100 g Nudeln nach Wahl

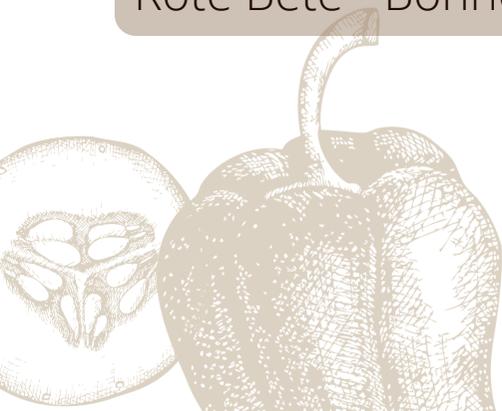
1 Tasse Hirse

100 g Sonnenblumenkerne

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose schwarze Bohnen

1 kleines Glas entsteinte
Oliven



Mealprep-Session

am 21.07.24



SPEISEPLAN:

Zucchini Pfanne mit
Salzkartoffeln

Kohlrabi-Süßkartoffel-
Linsensuppe

Lauch-Hähnchen-
Nudelauflauf

Sellerie-Hirse-Salat

Rote Bete - Bohnensalat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

2 Zucchini - würfeln

1 Kohlrabi - kleine Würfel

1 Süßkartoffel - mittelgroße Würfel

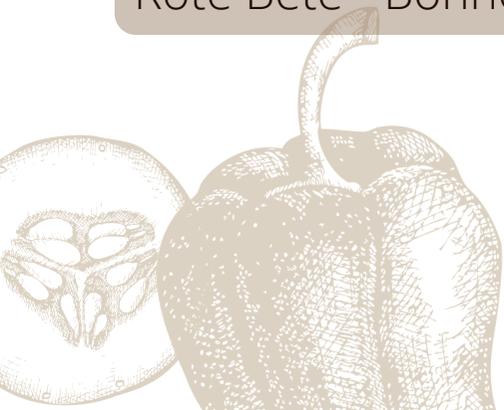
1 Lauch - in Ringe

1 Stangensellerie - schmale Scheiben

2 Rote Bete (gekocht) - kleine Würfel

3 Kartoffeln - vierteln

frische Petersilie - klein hacken



Mealprep-Session

am 21.07.24



SNACK:

vegane Schoko-Himbeer-Brownies

DEIN EINKAUFSZETTEL:

200 g Softdatteln

ca 200 ml pflanzliche Milch

ca 100 g gemahlene Nüsse

ca 50 g Mehl (zB Vollkorn-, Hafermehl)

50 g Backkakao

100 g Himbeeren

