

Mealprep-Session

am 11.08.24



SPEISEPLAN:

Caesar-Wraps

Paprika-Tomaten-Suppe mit geröstetem Tofu

Ofengemüse mit Kräuterquark

Reissalat mit Kichererbsen, Gurke und Granatapfel

Linsen-Mozzarella-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

5 Tomaten

2 Paprika

1 Süßkartoffel

1 Fenchel

3 Karotten

1 Gurke

1 Bund Radieschen

150 g Pflücksalat oder Eisberg

1 Bund Schnittlauch

1 Granatapfel

100 g gehobelter Parmesan (alt.: veganer Käse)

1 Mozzarella (alt.: Nüsse)

500 g (pflanzlicher) Quark

2 Hähnchenfilets (alt.: weiße Bohnen)

1 Räuchertofu

1 Tasse Naturreis

250 g braune Linsen (verzehrfertig, zB dm)

1 Glas Kichererbsen

1 Pack Wraps *

*meine Empfehlung: Gemüsewraps von Beetgold (gibts zB bei Denn's Biomarkt), ansonsten glutenfrei oder Vollkorn oder selbst gemacht aus Leinmehl und Ei



Mealprep-Session

am 11.08.24



SPEISEPLAN:

Caesar-Wraps

Paprika-Tomaten-Suppe mit geröstetem Tofu

Ofengemüse mit Kräuterquark

Reissalat mit Kichererbsen, Gurke und Granatapfel

Linsen-Mozzarella-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

5 Tomaten - würfeln

2 Paprika - würfeln

1 Süßkartoffel - würfeln

1 Fenchel - in Streifen

3 Karotten - in Scheiben

1 Gurke - in kleine Würfel

1 Bund Radieschen - in Scheiben

1 Bund Schnittlauch - in Ringe

1 Granatapfel - entkernen



Mealprep-Session

am 11.08.24



FRÜHSTÜCK:

Gemüse-Frühstücksmuffins

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Spitzpaprika

1 kleine Karotte

200 g Haferflocken

2 Eier (alt.: 2 EL geschrotete
Leinsamen)

200 g Joghurt (alt.: pflanzlicher
Joghurt)

Schnittlauch

