

Mealprep-Session

am 08.09.24

SPEISEPLAN:

Gnocci-Gemüsepfanne

Brokkoli-Linsensuppe

Lasagne mit Erbsen

Rotkohl-Birnen-Salat

Rote Bete-Bulgur-Salat mit Kichererbsen

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Brokkoli

3 Rote Bete (vorgegart)

1 Birne

1 Zitrone

1 Bund Petersilie

2 Karotten

1 Rotkohl

100 g Frischkäse (alt.:
Sojasahne)

300 g Hackfleisch (alt.:
Räuchertofu)

100 g (veganer) geriebener
Käse

1 Tasse braune Linsen

1 Tasse Bulgur

Lasagneplatten (zB Vollkorn)

Dinkel-Gnocci

1 Glas Kichererbsen

1 Dose weiße Bohnen

500 g passierte Tomaten

1 Handvoll Walnüsse

300 g TK Sommergemüse

300 g TK Erbsen



Mealprep-Session

am 08.09.24



SPEISEPLAN:

Gnocci-Gemüsepfanne

Brokkoli-Linsensuppe

Lasagne mit Erbsen

Rotkohl-Birnen-Salat

Rote Bete-Bulgur-Salat mit
Kichererbsen

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Brokkoli - in Röschen teilen

3 Rote Bete (vorgegart) - kleine Würfel

1 Birne - kleine Würfel

1 Zitrone - auspressen

1 Bund Petersilie - klein hacken

2 Karotten - in schmale Scheiben

1 Rotkohl - in feine Streifen



Mealprep-Session

am 08.09.24



SNACK:

Schoko-Erdnuss-Crossies

DEIN EINKAUFSZETTEL:

50 g ungesüßte Cornflakes

1 EL Honig

1 EL Erdnussmus (crunchy)

3 EL Erdnüsse gehackt

30 g Zartbitterschokolade (mind. 80 %)

