Mealprep-Session

am 20.10.24

SPEISEPLAN:

- Kohlrabi-Spinat-Curry
- Rosenkohl-Hähnchen-Eintopf
- Parmesan-Gemüse mit Kräuterquark
- Linsen-Paprika-Salat
- Quinoa-Fenchel-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

- 1 Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Süßkartoffel
- 3 Kartoffeln
- 3 große Karotten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 2 rote Paprika
- 1 Fenchel
- 1 Hähnchenfilet (alt. Tempeh)
- 100 g geriebener Parmesan (alt.:veganes Pasta Topping zB dm)
- 250 g Magerquark (alt.: Sojaquark)
- 1 Tasse Reis
- 1 Tasse Quinoa
- 1 Tasse braune Linsen (oder verzehrfertig)
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Dose Kidneybohnen
- 450 g TK Blattspinat
- 300 g TK Rosenkohl

ergibt je ca 2-3 Portionen

Mealprep-Session

am 20.10.24

SPEISEPLAN:

- Kohlrabi-Spinat-Curry
- Rosenkohl-Hähnchen-Eintopf
- Parmesan-Gemüse mit Kräuterquark
- Linsen-Paprika-Salat
- Quinoa-Fenchel-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD´S GESCHNITTEN:

- 1 Kohlrabi- in kleinere Würfel
- 1 Zwiebel - in Würfel
- 1 Zwiebel - in Würfel
- 1 Süßkartoffel - in mittelgroße Würfel
- 3 Kartoffeln - in Stifte
- 3 große Karotten - in Stifte
- 1 Bund Petersilie - klein hacken
- 1 Bund Dill - klein hacken
- 2 rote Paprika - in kleinere Würfel
- 1 Fenchel - in Streifen

Mealprep-Session

am 20.10.24

SNACK:

Schoko-Kirsch-Bällchen

DEIN EINKAUFSZETTEL:

- 100 g Datteln
- 1 Handvoll getrocknete Sauerkirschen
- 20 g Zartbitterschokolade (mind. 85 %)
- 3 - 4 EL Backkakao
- 100 g gehackte Mandeln