Mealprep-Session

am 13.10.24

SPEISEPLAN:

- Kürbis-Tomaten-Pasta
- Kartoffel-Lauch-Curry mit Hackfleisch
- Gefüllte Spitzpaprika
- Reis-Salat mit geröstetem Kürbis
- Bulgur-Radieschen-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

- 1/2 Hokkaido
- 1/2 Hokkaido
- 1 Zwiebel
- 1 Zwiebel
- 2 Spitzpaprika
- 1 Bund Petersilie
- 1 Lauch
- 2 Kartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 300 g Hackfleisch (alt.: 1 kleine Tasse rote Linsen)
- 1 Feta (alt.: veganer Käse)
- 100 g Linsennudeln (oder Vollkornspaghetti)
- 1 Tasse Reis
- 1 Tasse Bulgur
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Glas Kichererbsen
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Handvoll getrocknete Tomaten
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- 1 Handvoll grüne Oliven

Mealprep-Session

am 13.10.24

SPEISEPLAN:

- Kürbis-Tomaten-Pasta
- Kartoffel-Lauch-Curry mit Hackfleisch
- Gefüllte Spitzpaprika
- Reis-Salat mit geröstetem Kürbis
- Bulgur-Radieschen-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD´S GESCHNITTEN:

- 1/2 Hokkaido - in Würfel
- 1/2 Hokkaido - in Würfel
- 1 Zwiebel - in Würfel
- 1 Zwiebel - in Würfel
- 2 Spitzpaprika - längs halbieren
- 1 Bund Petersilie - klein hacken
- 1 Lauch - in Ringe
- 2 Kartoffeln - in Würfel
- 1 Bund Radieschen - in Scheiben

Mealprep-Session

am 13.10.24

FRÜHSTÜCK:

ca 4 Portionen

Hirse-Apfel-Porridge

DEIN EINKAUFSZETTEL:

- ca 150 g Hirse
- ca 300 ml pflanzliche Milch
- ca 150 ml Wasser
- 2 Äpfel
- 5 EL gehackte Nüsse
- etwas Zimt