Mealprep-Session

am 06.10.24

SPEISEPLAN:

- Karotten-Rahm-Hähnchen mit Reis
- Kartoffel-Sellerie-Eintopf
- Kohlrabi-Nudel-Auflauf
- Grünkern-Gurkensalat
- Couscous-Rote Bete-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 2 Rote Bete (roh)
- 1 Gurke
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stangensellerie
- 2 Hähnchenfilets (alt.: 100 g Cashewkerne)
- 100 g geriebener Käse (alt.: veganer Käse)
- 200 g (vegane) Sahne
- 1 Feta (alt.: Kichererbsen)
- 1 Tasse Reis
- 1 Tasse Couscous
- 1 Tasse Grünkern
- 100 g Linsennudeln
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Handvoll Walnüsse

Mealprep-Session

am 06.10.24

SPEISEPLAN:

- Karotten-Rahm-Hähnchen mit Reis
- Kartoffel-Sellerie-Eintopf
- Kohlrabi-Nudel-Auflauf
- Grünkern-Gurkensalat
- Couscous-Rote Bete-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD´S GESCHNITTEN:

- 3 Karotten - in Scheiben
- 1 Zwiebel - in Würfel
- 2 Kartoffeln - in Würfel
- 1 Kohlrabi - klein raspeln/ kleine Würfel
- 2 Rote Bete (roh) - raspeln
- 1 Gurke - in Würfel
- 1 Bund Petersilie - klein hacken
- 1 Bund Frühlingszwiebeln - in Ringe
- 1 Stangensellerie - dünne Scheiben

Mealprep-Session

am 06.10.24

SNACK:

Birnen-Muffins

DEIN EINKAUFSZETTEL:

- 3 Eier
- 50 ml pflanzliche Milch
- 100 g Apfelmus
- 100 g gemahlene Mandeln
- 4-5 EL Mandel-/ Hafermehl
- 1 Birne