

Mealprep-Session

am 24.11.24

SPEISEPLAN:

Wirsing-Bolognese mit
Nudeln

Gemüse-Linsen-Eintopf

Wintergemüse mit Rote
Bete- Hummus

Kürbis-Reissalat mit Feta

Griechischer-Buchweizen-
Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1/2 Hokkaido

1/2 Hokkaido

2 Kartoffeln

2 Pastinaken

2 Karotten

1 gekochte Rote Bete

1 Bund Petersilie

1 Gurke

1 Tomate

300 g Hackfleisch (alt.:
Räuchertofu)

1 Feta (alt.: 100 g Kürbiskerne)

1 Tasse braune Linsen

1 Tasse Buchweizen

1 Tasse Reis

100 g Nudeln nach Wahl

1 Glas Kichererbsen

1 kleines Glas Oliven

1 Dose gehackte Tomaten

300 g TK Suppengemüse

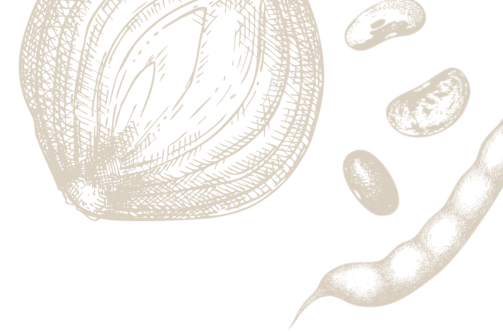
300 g TK Wirsing

ergibt je ca 2-3 Portionen



Mealprep-Session

am 24.11.24



SPEISEPLAN:

Wirsing-Bolognese mit
Nudeln

Gemüse-Linsen-Eintopf

Wintergemüse mit Rote
Bete- Hummus

Kürbis-Reissalat mit Feta

Griechischer-Buchweizen-
Salat



DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1/2 Hokkaido - in Würfel

1/2 Hokkaido - in Würfel

2 Kartoffeln - in Würfel

2 Pastinaken - in Scheiben

2 Karotten - in Scheiben

1 gekochte Rote Bete - in Stücke (wird püriert)

1 Bund Petersilie - klein hacken

1 Gurke - in Würfel

1 Tomate - in Würfel

Mealprep-Session

am 24.11.24



SNACK:

Schoko-Muffins

DEIN EINKAUFSZETTEL:

3 Eier

100 g Datteln oder 80 g Erythrit

100 g gemahlene Mandeln

30 g Dinkelmehl

30 g Backkakao

30 g Zartbitterschokolade 85 %

1/2 TL Weinsteinbackpulver

