

Mealprep-Session

am 08.12.24

SPEISEPLAN:

Brokkoli-Hähnchen-Curry

Sellerie-Paprika-Eintopf mit Kichererbsen

Sahniges Wurzelgemüse

Quinoa-Gurkensalat mit Granatapfel

Couscous-Tomatensalat mit Edamamebohnen

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Brokkoli

1 Knollensellerie

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

2 Kartoffeln

2 Karotten

2 Rote Bete (roh)

1 Gurke

2 Strauchtomaten

1 Granatapfel

1 Bund Kräuter (zB Dill)

1 Hähnchenfilet (alt.: 1 Tempeh)

200 g (vegane) Kochsahne

1 Tasse Reis

1 Tasse Quinoa

1 Tasse Couscous

1 Dose gehackte Tomaten

1 Glas Kichererbsen

200 g Edamamebohnen

1 Dose Kokosmilch

ergibt je ca 2-3 Portionen



Mealprep-Session

am 08.12.24



SPEISEPLAN:

Brokkoli-Hähnchen-Curry

Sellerie-Paprika-Eintopf mit Kichererbsen

Sahniges Wurzelgemüse

Quinoa-Gurkensalat mit Granatapfel

Couscous-Tomatensalat mit Edamamebohnen



DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Brokkoli - in Röschen teilen

1 Knollensellerie - in kleine Würfel

1 rote Paprika - in mittelgroße Würfel

1 grüne Paprika - in mittelgroße Würfel

2 Kartoffeln - in mittelgroße Wüfel

2 Karotten - in Scheiben

2 Rote Bete (roh) - in kleine Würfel/ Stifte

1 Gurke - würfeln

2 Strauchtomaten - würfeln

1 Granatapfel - entkernen

Mealprep-Session

am 08.12.24



SÜSSER SNACK:

ca 12 Stück

Kokos-Kekse

DEIN EINKAUFSZETTEL:

2 Eier

200 g Kokosraspeln

ca 50 g Kokosmehl

50 g Bio-Butter

ca 60 g Erythrit

