Mealprep-Session

am 08.12.24

DEIN EINKAUFSZETTEL:

SPEISEPLAN:

Brokkoli-Hähnchen-Curry

Sellerie-Paprika-Eintopf mit Kichererbsen

Sahniges Wurzelgemüse

Quinoa-Gurkensalat mit Granatapfel

Couscous-Tomatensalat mit Edamamebohnen



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 z-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

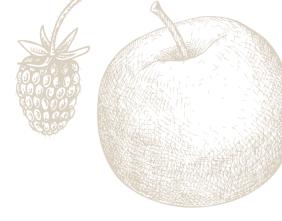


DAS GEMÜSE -SO WIRD'S GESCHNITTEN:

- 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

