

Mealprep-Session

am 15.12.24

SPEISEPLAN:

Spinat-Tofu-Bolognese

Kürbis-Lauch-Eintopf mit
Bohnen

Rotkohl-Hack-Auflauf

Grünkern-Bohnen-Salat

Rotkohl-Birnen-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 kleiner Hokkaido

1 Lauch

1/2 Rotkohl

1/2 Rotkohl

150 g Cocktailtomaten

1 Birne

frische Kräuter, zB Petersilie

300 g Hackfleisch (alt.: 100
g Sonnenblumenkerne)

100 g geriebener Käse (alt.:
veganer Käse)

1 Räuchertofu

1 Glas weiße Bohnen

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose gehackte Tomaten

100 g Nudeln nach Wahl

1 Tasse Grünkern

1 Handvoll Walnüsse

300 g TK grüne Bohnen

300 g TK Blattspinat

ergibt je ca 2-3 Portionen



Mealprep-Session

am 15.12.24



SPEISEPLAN:

Spinat-Tofu-Bolognese

Kürbis-Lauch-Eintopf mit
Bohnen

Rotkohl-Hack-Auflauf

Grünkern-Bohnen-Salat

Rotkohl-Birnen-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 kleiner Hokkaido - würfeln

1 Lauch - in Ringe schneiden

1/2 Rotkohl - in Streifen

1/2 Rotkohl - in Streifen

150 g Cocktailtomaten - halbieren oder vierteln

1 Birne - würfeln

frische Kräuter, zB Petersilie - klein hacken



Mealprep-Session

am 15.12.24



FRÜHSTÜCK:

ca 4 Portionen

Spekulatius-Overnight Oats

DEIN EINKAUFSZETTEL:

200 g Haferflocken

200 ml pflanzliche Milch

200 ml Wasser

100 g Rosinen

100 g gehackte Walnüsse

1 TL Spekulatius-Gewürz

optional: 1 EL Honig oder Erythrit

optional: 2 EL Proteinpulver

