

Mealprep-Session

am 22.12.24

SPEISEPLAN:

Gnocchi mit Speck, Erbsen
und Sauerkraut

Linsen-Rosenkohl-Eintopf

Gefüllte Süßkartoffel

Kartoffel-Radieschen-Salat

Quinoa-Karottensalat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 große Süßkartoffel

1 Bund Radieschen

3 Kartoffeln

3 Karotten

frische Petersilie

200 g Schinkenwürfel (alt.: 1
Tempeh)

100 g geriebener Käse (alt.:
veganer Käse)

1 Pack Gnocchi,
Schupfnudeln oder alt.:
100g Linsennudeln

200 g Sauerkraut

1 Tasse braune Linsen

1 Glas Kidneybohnen

1 kleines Glas Mais

1 Tasse Quinoa

1 Handvoll Nüsse/ Kerne

3 EL Tomatenmark

300 g TK Rosenkohl

300 g TK Erbsen

ergibt je ca 2-3 Portionen



Mealprep-Session

am 22.12.24



SPEISEPLAN:

Gnocchi mit Speck, Erbsen
und Sauerkraut

Linsen-Rosenkohl-Eintopf

Gefüllte Süßkartoffel

Kartoffel-Radieschen-Salat

Quinoa-Karottensalat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 große Süßkartoffel - längs halbieren

1 Bund Radieschen - in Scheiben

3 Kartoffeln - würfeln

3 Karotten - raspeln

frische Petersilie - klein hacken



Mealprep-Session

am 22.12.24



SÜSSER SNACK:

Schoko-Nuss-Crossies

DEIN EINKAUFSZETTEL:

200 g ungesüßte Cornflakes

ca 100 g Mandelsplitter

ca 30 g Zartbitterschokolade 85%

ca 80 g Cranberries, Datteln oder Rosinen

