

Mealprep-Session

am 29.12.24

SPEISEPLAN:

Kartoffel-Karotten-Rösti mit Sourcreme

Süßkartoffel-Linsensuppe

Lauch-Hackbraten mit Kohlrabi-Pommes

Grillgemüse-Kichererbsennudel-Salat

Rote-Bete-Salat mit Feta und Walnüssen

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

2 große Kartoffeln

2 Karotten

1 große Süßkartoffel

1 Lauch

1 große Kohlrabi

1 Zucchini

1 Paprika

3 Rote Bete gekocht

frische Kräuter
(zB Petersilie oder Schnittlauch)

1 Feta (alt.: Edamame-
Bohnen ohne Schale)

300 g Hackfleisch (alt.: Falafel-
Mix, zB dmBio oder Bauckhof)

200 g Sourcreme (alt.: Sojaquark)

1 Ei (alt.: 1-2 EL
Flohsamenschalen)

1 Tasse gelbe Linsen

100 g Kichererbsennudeln

1 Handvoll Walnüsse

2 EL Pesto

5 EL Haferflocken

ergibt je ca 2 Portionen



Mealprep-Session

am 29.12.24



SPEISEPLAN:

Kartoffel-Karotten-Rösti mit
Sourcreme

Süßkartoffel-Linsensuppe

Lauch-Hackbraten mit
Kohlrabi-Pommes

Grillgemüse-
Kichererbsennudel-Salat

Rote-Bete-Salat mit Feta
und Walnüssen



DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

2 große Kartoffeln - raspeln

2 Karotten - raspeln

1 große Süßkartoffel - würfeln

1 Lauch - in feine Ringe

1 große Kohlrabi - in Stifte

1 Zucchini - in Würfel

1 Paprika - in Würfel

3 Rote Bete gekocht - in kleinere Würfel

frische Kräuter

(zB Petersilie oder Schnittlauch) - klein hacken

Mealprep-Session

am 29.12.24



FRÜHSTÜCK:

Baked-Oats Apfel-Zimt

DEIN EINKAUFSZETTEL:

200 g Haferflocken

2 Eier

ca 200 ml (pflanzliche) Milch

ca 80 g grob gehackte Nüsse

1 großer Apfel

1 TL Zimt/ Lebkuchen-/
Spekulatiusgewürz

2 EL Honig oder Erythrit

