

# Mealprep-Session

am 09.03.25

## SPEISEPLAN:

Rote Bete Bolognese mit Nudeln

Kaisergemüse-Linsensuppe

Gefüllte Zucchini mit Süßkartoffel

Kohlrabi-Karottensalat

Quinoa-Salat mit Bohnen und Kichererbsen

## DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

2 Rote Bete roh

2 Zucchini

1 kleine Süßkartoffel

1 Kohlrabi

3 Karotten

1 Bund Frühlingszwiebel

frische Petersilie

300 g Hackfleisch (alt.: Räuchertofu)

100 g Nudeln nach Wahl

1 Tasse gelbe Linsen

1 Tasse Quinoa

1 Handvoll Kürbiskerne

100 g Sonnenblumenkerne

1 Glas gehackte Tomaten

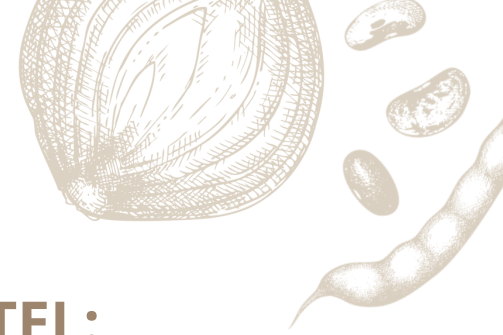
1 Glas gehackte Tomaten

1 Glas Kichererbsen

300 g TK grüne Bohnen

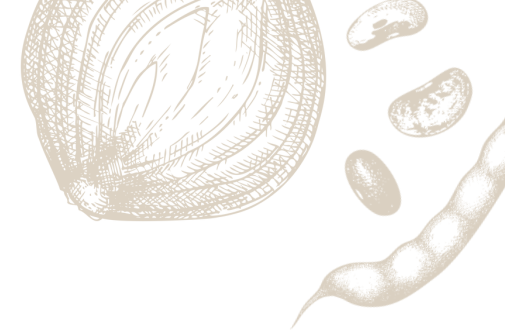
300 g TK Kaisergemüse

ergibt je ca 2 Portionen



# Mealprep-Session

am 09.03.25



## SPEISEPLAN:

Rote Bete Bolognese mit  
Nudeln

Kaisergemüse-Linsensuppe

Gefüllte Zucchini mit  
Süßkartoffel

Kohlrabi-Karottensalat

Quinoa-Salat mit Bohnen  
und Kichererbsen

## DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

2 Rote Bete roh - raspeln

2 Zucchini - längs halbieren

1 kleine Süßkartoffel - in ganz kleine Würfel schneiden

1 Kohlrabi - raspeln

3 Karotten - raspeln

1 Bund Frühlingszwiebel - in Ringe

frische Petersilie - klein hacken



# Mealprep-Session

am 09.03.25



## FRÜHSTÜCK:

ca 4 Gläser

Kürbis-Porridge

## DEIN EINKAUFSZETTEL:

1/2 kleiner Hokkaido

100 g Haferflocken

ca 300 ml (pflanzliche) Milch

1 TL Zimt

2 EL Erythrit oder Honig

optional: gehackte Nüsse oder frische Früchte on top

