Mealprep-Session

am 30.03.25

SPEISEPLAN:

- Pfannkuchen mit grünem Spargel und grüner Soße
- Süßkartoffel-Lauch-Topf
- Kartoffel-Speck-Kuchen
- Rote Bete-Karottensalat mit Apfel und Nüssen
- Grünkern-Gurkensalat mit Feta

DEIN EINKAUFSZETTEL:

- 1 Zwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 große Süßkartoffel
- 1 Stange Lauch
- 4 Kartoffeln
- 2 rohe Rote Bete
- 3 Karotten
- 1 Gurke
- 1 Apfel
- Petersilie, Kresse & Schnittlauch
- 200 g Schinkenwürfel (alt.: 100 g Sonnenblumenkerne)
- 2 Eier (alt.: 200 g pflanzliche Sahne + 2 EL Leinsamen)
- 2 Eier (alt.: 1 EL Flohsamenschalen)
- 200 g saure (pflanzliche) Sahne
- ca 100 ml (pflanzliche) Milch
- 1 Feta (alt.: Kürbiskerne)
- 1 Tasse Grünkern
- 100 g Vollkornmehl
- ca 50 g Haferflocken
- 1 Glas weiße Bohnen
- 1 Handvoll Walnüße

ergibt je ca 2 Portionen

Mealprep-Session

am 30.03.25

SPEISEPLAN:

- Pfannkuchen mit grünem Spargel und grüner Soße
- Süßkartoffel-Lauch-Topf
- Kartoffel-Speck-Kuchen
- Rote Bete-Karottensalat mit Apfel und Nüssen
- Grünkern-Gurkensalat mit Feta

DAS GEMÜSE - SO WIRD´S GESCHNITTEN:

- 1 Zwiebel - würfeln
- 1 Zwiebel - würfeln
- 1 Bund grüner Spargel - ganz lassen oder dritteln
- 1 große Süßkartoffel - würfeln
- 1 Stange Lauch - in Scheiben
- 4 Kartoffeln - raspeln
- 2 rohe Rote Bete - raspeln
- 3 Karotten - raspeln
- 1 Gurke - würfeln
- 1 Apfel - raspeln

Mealprep-Session

am 30.03.25

FRÜHSTÜCK:

ca 4 Gläser

Milch-Buchweizen mit Kirschkompott

DEIN EINKAUFSZETTEL:

- 1 Tasse Buchweizen
- 3 Tassen pflanzliche Milch
- 2 EL Honig
- etwas Zimt
- 300 g TK Kirschen
- 1 TL Speisestärke oder 2 EL Chiasamen fürs Kompott