

Wochenplan II*

Vorhaben und Voraussetzungen:

- Gefrierfach vorhanden
- Snack und Abendessen werden vorbereitet

	Snack	Abendessen
Samstag	Planung für die Woche und Einkauf nach Bedarfsliste 1	
Sonntag	Meal Prep Tag	
Montag	3 * Cranberry-Chocolate-Porridge-Cookies (S. 141)	1 Portion Gnocchi (S. 79) mit 1 Portion Tomatensoße stückig (S. 59)
Dienstag	Pfirsich-Smoothie (S. 66)	Hackbällchen (S. 94) mit Tomatensoße (S. 59) 1 Portion Gnocchi (S. 79)
Mittwoch	3 * Cranberry-Chocolate-Porridge-Cookies (S. 141)	Couscous mit Spinatpesto (S. 118)
Donnerstag	200 g Joghurt mit 1 Pfirsich (Fruchtfleisch in Würfel schneiden)	Curry-Quinoa mit dicken Bohnen und Erbsen (S. 73)– anstatt Quinoa 100 g Couscous verwenden und nach Packungsanleitung zubereiten
Freitag	3 * Cranberry-Chocolate-Porridge-Cookies (S. 141)	Dinkelpasta mit Spinatpesto (S. 119)

Bedarfsliste 1

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 3 Pfirsiche | <input type="checkbox"/> 25 g Pinienkerne | <input type="checkbox"/> 1 TL Backpulver |
| <input type="checkbox"/> 1 1/2 Zwiebel | <input type="checkbox"/> 125 g Hackfleisch (z. B. von Schwein, Rind oder Pute) | <input type="checkbox"/> Salz |
| <input type="checkbox"/> 3 Knoblauchzehen | <input type="checkbox"/> 80 g Joghurtbutter oder Butter | <input type="checkbox"/> Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> 400 g Kartoffeln, festkochend | <input type="checkbox"/> 200 g Joghurt | <input type="checkbox"/> Paprikapulver |
| <input type="checkbox"/> 4 Tomaten | <input type="checkbox"/> 125 ml fettarme Milch | <input type="checkbox"/> 2 TL Curry oder Curry-Gewürzmischung (aus u. a. Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Bockshornkleesamen) |
| <input type="checkbox"/> 30 g Rucola (es kann auch Babyspinat verwendet werden) | <input type="checkbox"/> 80 g Parmesan | <input type="checkbox"/> Oregano, getrocknet |
| <input type="checkbox"/> 100 g Babyspinat | <input type="checkbox"/> 3 Eier | <input type="checkbox"/> Rosmarin, getrocknet |
| <input type="checkbox"/> 1 Stängel Basilikum | <input type="checkbox"/> 160 g Couscous | <input type="checkbox"/> 1 TL Senf |
| <input type="checkbox"/> 3 Stängel Petersilie | <input type="checkbox"/> 80 g Dinkelnudeln | <input type="checkbox"/> 1 EL Zitronensaft |
| <input type="checkbox"/> 150 g gefrorene dicke Bohnen | <input type="checkbox"/> 150 g Haferflocken | <input type="checkbox"/> 1 EL Agavendicksaft |
| <input type="checkbox"/> 100 g gefrorene Erbsen | <input type="checkbox"/> 30 g gepuffter Amarant | <input type="checkbox"/> 2 EL Walnussöl (alternativ Olivenöl) |
| <input type="checkbox"/> 500 g passierte Tomaten | <input type="checkbox"/> 100–150 g Mehl | <input type="checkbox"/> Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> 20 g getrocknete Cranberrys | <input type="checkbox"/> 80 g brauner Zucker | |
| <input type="checkbox"/> 15 Kürbiskerne | <input type="checkbox"/> 30 g weiße Schokoladendrops | |

Hinweise:

Wir bereiten für diesen Wochenplan 2 Port. Tomatensoße stückig vor, Quinoa tauschen wir durch Couscous aus. Die restlichen Cookies können als Snack oder Nachspeise eingeplant oder für die nächste Woche übernommen werden. Alternativ: Nur die Hälfte des Rezepts zubereiten.

* Bonusplan! Die dazugehörigen Rezepte und die Wochenpläne 1-10 finden Sie im Buch:

„Meal Prep – Gesunde Mahlzeiten vorbereiten, mitnehmen und Zeit sparen: Über 70 Rezepte und 10 Wochenpläne“ ISBN: 978-374230353, riva Verlag