



Julia Lerchenmüller

PREP YOUR DAY

— o o o —
gesunde & nachhaltige
Meal-Prep-Ideen



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Was ist Meal-Prep?	4
Sichere Lebensmittel	5
Allgemeines	8
Küchenbasis	10
Wie gehe ich vor?	13
Frühstück	14
Mahlzeiten	45
Snacks	86
Meal-Prep-Plan 1	95
Meal-Prep-Plan 2	96
Quellen	99

VORWORT

Herzlich willkommen zu meinem Meal-Prep-Konzept, das im Rahmen meiner Bachelor-Thesis im Studiengang Lebensmittel, Ernährung und Hygiene am Fachbereich für Verpflegungs-, Lebensmittel-, und Gerätetechnik der Fakultät Life Sciences entstanden ist. Die fachliche Betreuung erfolgte durch Prof. Dr. Astrid Klingshirn und Dipl. oec. troph (FH) Sina Linke-Pawlicki.

In der modernen Arbeitswelt, bedingt durch den vermehrten Zeitdruck und die zunehmende Ortsunabhängigkeit des Arbeitsplatzes, steigt der Bedarf an schnell verfügbaren, gesunden Mahlzeiten. Wer kennt es nicht? In stressigen Momenten neigen wir oft dazu, auf hochverarbeitete Lebensmittel wie Fast Food oder Fertiggerichte zurückzugreifen. Dieses Ernährungsverhalten bringt jedoch nicht nur gesundheitliche, sondern auch umweltbezogene Konsequenzen mit sich.

Angesichts dieser Anforderungen wurde dieses Meal-Prep-Konzept mit Fokus auf Gesundheit, Nachhaltigkeit, Zeitersparnis und Kosteneffizienz für die Arbeitsplatzverpflegung entwickelt. Die Erstellung der nachhaltigen und köstlichen Rezepte basiert auf ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Die Rezepte enthalten Angaben zum benötigten Zeitaufwand, den Kosten als auch Informationen sowie eine Bewertung zur Nährwertzusammensetzung und Nachhaltigkeit. Zusätzlich werden vertiefende Einblicke zu Rezepten oder Zutaten geboten.

Mit diesem Konzept möchte ich einen Beitrag zur Integration gesunder Ernährung in den Arbeitsalltag leisten.

Ich wünsche viel Freude beim Entdecken und Zubereiten der Rezepte!

Mit herzlichen Grüßen

Julia Lerchenmüller

E-Mail: lerchenmuelljulia@gmail.com

WAS IST MEAL-PREP?

Meal-Prep ist die Abkürzung für „Meal-Preparation“ und bezieht sich auf die vorbereitende Planung und Zubereitung von Mahlzeiten für den nächsten Tag oder mehrere Verpflegungstage.

Kosten und Zeit

Durchschnittlich errechnete Kosten und Zeit pro Gericht:

- Frühstück: 0,60 € pro Portion; 23 Minuten Gesamtzubereitungszeit
- Mahlzeit: 1,60 € pro Portion; 33 Minuten Gesamtzubereitungszeit
- Snack: 0,83 € pro Portion; 18 Minuten Gesamtzubereitungszeit

Die Kosten für einen Verpflegungstag liegen bei etwa: 4,63 €

Warum vegan?

Die Entscheidung, die Rezepte in diesem Konzept vegan zu gestalten, basiert auf verschiedenen Überlegungen. Die pflanzliche Ernährung unterstützt Nachhaltigkeit, fördert die Gesundheit durch eine ernährungsphysiologisch wertvolle Auswahl an frischen Zutaten und trägt zur Lebensmittelsicherheit bei, indem das Risiko von Übertragungen von Krankheitserregern minimiert wird. Diese Entscheidung reflektiert eine zukunftsorientierte Vision, die auf Nachhaltigkeit, persönliche Gesundheit und ethisches Ernährungsbewusstsein abzielt, um das Wohlbefinden gegenwärtiger und kommender Generationen zu fördern. Es geht nicht darum, zum strikten Veganismus zu bekehren, sondern vielmehr um aufzuzeigen, dass vegane Gerichte einfach und lecker zuzubereiten sind und zahlreiche Vorteile für Gesundheit und Umwelt bieten.

Bei einer veganen Ernährungsweise sollte auf eine ausreichende Einnahme von Vitamin B12 durch angereicherte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel geachtet werden.

SICHERE LEBENSMITTEL

Im Folgenden wird auf das Wichtigste von der Lagerung der Lebensmittel bis zur Regeneration der Mahlzeiten eingegangen, um die Lebensmittelsicherheit zu gewährleisten.

Behälter

Die Auswahl geeigneter Behälter ist für die Zubereitung und Aufbewahrung von Mahlzeiten entscheidend. Glas- oder Plastikvorratsboxen eignen sich gut.

Zu beachten sind Kennzeichnungen wie:

- lebensmittelecht
- wiederverwendbar
- mikrowellentauglich
- luftdicht und auslaufsicher
- BPA frei (bei Plastik)



Recycling: Ein umweltfreundlicher Ansatz besteht in der Wiederverwendung gründlich gereinigter Schraubgläser.

Für die nachfolgenden Rezepte werden 3 Größen an Behältern empfohlen

- Behälter mit Füllvolumen von ca. 50 ml
- Behälter mit Füllvolumen von ca. 500 ml
- Behälter mit Füllvolumen von ca. 1 l
- Behälter mit > 1 l Füllvolumen



Hygiene

Um gesundheitlich unbedenkliche Mahlzeiten zu gewährleisten, sollte auf eine regelmäßige und gründliche Reinigung von ...

- Händen
- Arbeitsflächen
- Kochutensilien
- Kochgeschirr
- Kühlschrank
- Mikrowelle



... geachtet werden, um Kontaminationen zu vermeiden.

Lagerung und Haltbarkeit

Rohware:

- Obst und Gemüse nach Einkauf mit Trinkwasser waschen und abtrocknen
- Lebensmittel richtig lagern; grobe Einteilung:
 - Gemüse sollte im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden
 - Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch in einem dunklen, gut belüfteten Raum lagern (z.B.: Keller)
 - Obst (z.B.: Äpfel, Birnen) und Tomaten bei Zimmertemperatur lagern

Fertige Mahlzeiten:

- schnelles kontrolliertes Abkühlen der Mahlzeiten
- im Kühlschrank bei max. 7 °C in einem luftdichten Behälter aufbewahren
- zubereitete Mahlzeiten im Idealfall bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren
 - Überprüfung der Frische bei längerer Lagerung empfohlen
 - Option zur längeren Haltbarkeit durch Einfrieren der Gerichte

Rohe pflanzliche Lebensmittel und fertige Mahlzeiten voneinander trennen, um Kreuzkontaminationen zu vermeiden.

Regeneration

Die mit dem Mikrowellensymbol gekennzeichneten Rezepte lassen sich bequem in der Mikrowelle erwärmen. Alternativ können Backofen, Topf oder Pfanne verwendet werden.

Die Mikrowelle nutzt elektromagnetische Strahlen (Mikrowellen), um Speisen zu erhitzen. Durch die Interaktion mit den Wassermolekülen in den Lebensmitteln werden diese zum Schwingen angeregt. Diese Reibung erzeugt Wärme, die die Speisen von innen heraus erwärmt.



Beim Erwärmen in der Mikrowelle ist Folgendes zu beachten:

- passende Mikrowellenleistungsstufe wählen:
 - mittlere Stufe für Suppen (gleichmäßiges Erwärmen ohne Spritzer)
 - Leistungsstufe für andere Speisen variieren
 - vorzugsweise eine geringere Leistung wählen und länger erhitzen
- mikrowellengeeignete Behälter verwenden
- um Austrocknung zu verhindern:
 - Deckel verwenden (z.B. bei Suppen)
 - feuchtes Tuch darüberlegen (verhindert auch Spritzer)
 - Hinzufügen von Flüssigkeiten wie Wasser oder Milch
- Mahlzeiten sollten während des Aufwärmens mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen
 - regelmäßiges Umrühren stellt eine gleichmäßige Wärmeverteilung sicher

ALLGEMEINES

Bedeutungen der Symbole:

Die im Buch vorkommenden Symbole werden nachfolgend kurz erläutert. Diese dienen als visuelle Hilfsmittel, um Kennzeichnungen auf einen Blick zu erkennen.



Symbol: "To go" kennzeichnet Gerichte, die kalt verzehrt werden können - perfekt für unterwegs!



Symbol: "Mikrowelle" markiert Gerichte, die aufgewärmt werden sollen - ideal für eine schnelle warme Mahlzeit!



Symbol: "Uhr" befindet sich in der rechten Ecke jedes Gerichtes.
Vorbereitungszeit: Initiierung des Kochprozesses (z.B.: Schneiden)
Gesamtzeit: von Beginn bis zur fertigen Mahlzeit
(Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte und können daher variieren)



Symbol: "Ofenhandschuhe" kennzeichnet Gerichte, die im Backofen zubereitet werden.



Symbol: "Information" markiert das Informationsfeld, in dem interessante Fakten, zusätzliche Erklärungen oder hilfreiche Hinweise zu den Rezepten oder einzelnen Zutaten zu finden sind.



Symbol: "Nutri Score " ist ein Bewertungssystem von A (sehr gute Nährwertqualität) bis E (ungünstige Nährwertqualität) für die Zusammensetzung der Nährstoffe.



Symbol: "CO2 Fußabdruck " gibt Auskunft über die Gesamtemissionen eines Nahrungsmittels – vom Anbau über Verarbeitung, Transport bis zur Entsorgung von Resten und Verpackungen unter Berücksichtigung der CO₂-Äquivalente. (Greiner et al. 2022)



Bewertungssystem: von 0 kg (sehr klimafreundlich) bis über 2,7 kg (sehr klimaschädlich) pro Portion

Portionsgröße

Der berechnete durchschnittliche Energiebedarf von 2.100 kcal entspricht dem Bedarf einer Person im Alter von 19 bis 51 Jahren unter Berücksichtigung eines PAL-Werts* von 1,4. In der folgenden Tabelle wurde dieser Energiebedarf auf die einzelnen Mahlzeiten verteilt:

Mahlzeit	Verteilung in %	Verteilung in kcal
Frühstück	20 – 25	400 – 525
Mittagessen	30 – 35	630 – 735
Abendessen	25 – 30	525 – 630
Snack	10 – 15	210 – 315

*PAL =

Physical Activity Level;

Ein PAL-Wert von 1,4 deutet auf einen Lebensstil mit leichter körperlicher Aktivität hin.

Im Folgenden wurden die Mahlzeiten Mittagessen und Abendessen gleichermaßen behandelt, da außer der Energiemenge keine klare Abgrenzung gemacht werden kann. Es liegt nun im Ermessen jedes Einzelnen, je nach seinem Ernährungsziel zu entscheiden, ob die vorgegebenen Portionsgrößen passend sind oder ob individuelle Variationen bevorzugt werden. Beispielsweise kann auch der Snack nach persönlichem Belieben weggelassen werden.

KÜCHENBASIS

Die nächsten zwei Seiten enthalten eine Zusammenstellung der erforderlichen Utensilien und Zutaten für die Zubereitung der Gerichte.

Utensilien

- Schneidebrett
- Messer
- Topf mit Deckel
- Pfanne
- Backofen
 - Backblech und Backpapier
- Waage
- Messbecher
- große Rührschüssel
- Auflaufform
- Nudelholz
- Reibe
- Schäler
- Pürierstab
- Sieb
- Kochlöffel
- Schneebesen
- Schöpfkelle
- Muffinförmchen
- Meal-Prep-Behälter

Für Zubereitung und Regeneration

- Mikrowelle
- Backofen
- Topf oder Pfanne

Für die Lagerung der Lebensmittel ist folgendes Prinzip zu beachten:



FiFo Prinzip (First in, First out) :

Ältere Produkte zuerst verwenden, um die Frische zu gewährleisten.

Lebensmittel – der Basisbestand













Mit den auf dieser Seite aufgelisteten Lebensmitteln können alle 38 Rezepte zubereitet werden. Die Zutaten können nach Belieben substituiert werden.

- saisonales Obst oder Tiefkühlprodukte (TK):
 - Himbeeren, Heidelbeeren, Apfel, Birne, ...
- saisonales Gemüse oder Tiefkühlprodukte (TK):
 - Erbse, Karotte, Paprika, Gurke, Tomate, Zwiebel, Kürbis, Champignons, ...
- Tofu
- trockene Zutaten:
 - Kartoffeln
 - zarte Haferflocken
 - Leinsamen
 - Dinkelvollkornmehl
 - Vollkornnudeln
 - Weizenkeime
 - Roggengerste / Graupen
 - Naturreis
 - Vollkorngrieß
 - Backpulver
 - Trockenhefe
 - Backkakao
 - Zucker
 - Nüsse (Walnüsse)
 - Sonnenblumenkerne
 - Kürbiskerne
 - Hefeflocken
 - rote Linsen
 - Bitterschokolade
- Flüssigkeiten:
 - pflanzliche Milch
 - Agavendicksaft
 - Zitronensaft
 - Rapsöl
 - Olivenöl
 - pflanzliche Butter
 - Apfelessig
 - Zitronensaft
 - Senf
 - Sojasauce
 - Gemüsebrühe
 - Mineralwasser
- Konserven:
 - Kichererbsen
 - Kidneybohnen
 - Mais
 - Tomatenmark
 - gehackte Tomaten
 - passierte Tomaten
 - Apfelmus ungesüßt
 - weiße Bohnen
 - optional: Wein, Kapern, Sesammus (Tahin)
- Gewürze:
 - Zimt, Salz und Pfeffer, Kräuter (frisch / getrocknet / TK), Kurkuma, Chili Kreuzkümmel, Muskatnuss, Knoblauch-, Zwiebel-, Curry-, Paprikapulver, ...

Saisonal und regional

Die Zusammenstellung einer Auswahl von regionalen Lebensmitteln mit Angabe der saisonalen Verfügbarkeit soll Klarheit bei der Wahl von Obst- und Gemüsesorten schaffen und die Nachhaltigkeit fördern.

Obst

					
Apfel	Birne	Aprikose	Brombeere	Erdbeere	Tafeltraube
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 8 9 10 11 12	6 7 8	7 8 9 10	5 6 7 8 9	9 10
					
Heidelbeere	Himbeere	Johannisbeere	Pflaume	Kirsche	Zwetschge
5 6 7 8 9 10	6 7 8 9 10	6 7 8 9	7 8 9 10	6 7 8	7 8 9 10

Gemüse

						
Tomate	Salatgurke	Champignons	Karotte	Brokkoli	Paprika	Blumenkohl
2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	5 6 7 8 9 10 11	3 4 5 6 7 8 9 10 11	4 5 6 7 8 9 10 11
						
Salate	Kürbis	Zucchini	Zwiebel	Erbse	Kartoffel	Stangenbohne
3 4 5 6 7 8 9 10 11	9 10 11	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 7 8 9 10 11 12	6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10

Die Zahlen stehen für die Monate: 1 = Januar bis 12 = Dezember

WIE GEHE ICH VOR?

Zu Beginn sollte überprüft werden, ob bereits geeignete Behälter für das Meal-Prepping vorhanden sind. Sollte das nicht der Fall sein, gilt es, diese vorab zu besorgen. Informationen darüber, welche Behälter sich dafür eignen, sind auf Seite 5 zu finden.

Um effektiv mit der Vorbereitung zu starten, ist es empfehlenswert, zunächst zu überlegen, für wie viele Tage Gerichte vorgekocht werden sollen. Dabei ist wichtig zu betonen, dass es nicht zwingend erforderlich ist, alle Mahlzeiten an einem einzigen Tag vorzubereiten. Stattdessen kann eine flexiblere Vorgehensweise gewählt werden, beispielsweise alle zwei Tage am Abend für die darauffolgenden Tage zu kochen.

Anschließend besteht die Wahl zwischen zwei Herangehensweisen:

Entweder kann ein bereits vorgefertigter Plan aus dem hinteren Teil des Buches (Seite 95 & 96) verwendet oder ein leerer Plan (Seite 97) nach individuellen Vorlieben ausgefüllt werden. Bei der Wahl eines Rezeptes mit den Ofenhandschuhen empfiehlt es sich, weitere Rezepte damit zuzubereiten, um die Energie optimal zu nutzen.

Nach Auswahl der Rezepte können die dafür benötigten Lebensmittel eingekauft werden. Eine Zusammenstellung aller Lebensmittel, die für die Zubereitung der Rezepte notwendig sind, befindet sich auf Seite 11.

An der Rezeptur der Gerichte kann experimentiert werden, um persönliche Vorlieben zu integrieren. Auch kann das Gemüse durch anderes ausgetauscht werden, um Lebensmittelverschwendung zu verhindern.

FRÜHSTÜCK

süß

Overnight Oats	15
Leinsamen Pudding	17
Bircher Müsli	19
Porridge	21
Haferflocken Pancakes	23
Nuss Granola	25
Baked Oats	27
Muffins Karotte	29

herzhaft

Muffins Gemüse	31
Rühr-Tofu	33
Vollkornbrot	35
Hummus	37
Aufstrich Kidneybohne	39
Aufstrich Erbse	41
Aufstrich Linse	43



OVERNIGHT OATS

Zutaten:  1 Portion

- 50 g zarte Haferflocken
- 10 g geschrotete Leinsamen
- 10 g Weizenkeime
- 200 ml pflanzliche Milch
- 10 g Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, ...)
- 50 g Obst (Beeren, Apfel, Zwetschge, ...)

Nährwerte: pro Portion

Energie	1.839 kJ / 439 kcal
Fett	15,8 g
davon ges. Fettsäuren	3,9 g
Kohlenhydrate	47,8 g
davon Zucker	6,8 g
Ballaststoffe	13,6 g
Eiweiß	13,6 g
Salz	0,2 g

NUTRI-SCORE



0,14 kg
pro Portion

Zubereitung:



5 Min. Vorbereitung
10 Min. Gesamtzeit

- 1 Die Haferflocken, Leinsamen und Weizenkeime im Meal-Prep Gefäß vermengen.
- 2 Mit pflanzlicher Milch aufgießen und gut umrühren.
- 3 Die Früchte in mundgerechte Stücke schneiden und die Nüsse grob hacken.
- 4 Die Overnight Oats mit Nüssen und Früchten garnieren.
- 5 Das Gefäß schließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Prepping:

0,65 € pro Portion

Behälter: < 500 ml

Regeneration: kann auch warm gegessen werden;
vor dem Erwärmen Flüssigkeit
hinzufügen



Tipps:


- für die gewünschte Konsistenz Milchmenge variieren
- für längere Frische: Obst erst am Morgen vor dem Verzehr hinzufügen
- pflanzliches Joghurt verleiht eine cremige Note
- für Abwechslung verschiedenes Obst und diverse Toppings verwenden
- nutze das geschnittene Obst für den Obstsalat als Snack (Seite 91)



Durch das Einweichen der Haferflocken über Nacht wird Phytinsäure abgebaut, das die Bioverfügbarkeit der Nährstoffe erhöht.



LEINSAMEN PUDDING

Zutaten:  1 Portion

- 30 g geschrotete Leinsamen
- 160 ml pflanzliche Milch
- 15 g Walnusskerne
- 10 g zarte Haferflocken
- 10 g Backkakao
- 1 TL Agavendicksaft
- 40 g Himbeeren oder Obst nach Wahl

Nährwerte: pro Portion

Energie	1.876 kJ / 448 kcal
Fett	23,3 g
davon ges. Fettsäuren	3,8 g
Kohlenhydrate	24,4 g
davon Zucker	11,5 g
Ballaststoffe	17,3 g
Eiweiß	14,1 g
Salz	0,1 g

NUTRI-SCORE



Zubereitung:



5 Min. Gesamtzeit

1. Die Leinsamen, die Haferflocken und den Backkakao miteinander vermengen.
2. Mit pflanzlicher Milch aufgießen und gut umrühren.
3. Die Walnusskerne hacken und zusammen mit dem Agavendicksaft und einer Prise Salz zu den anderen Zutaten geben und gut mischen.
4. Die Himbeeren darauf verteilen und in den Kühlschrank stellen.

Prepping:

0,85 € pro Portion

Behälter: < 500 ml



Tipps:

- Menge der Milch für die gewünschte Konsistenz variieren
- für längere Frische: Obst erst am Morgen vor dem Verzehr hinzufügen
- der Backkakao ist optional und kann weggelassen werden, dann eventuell die Menge der Milch reduzieren
- verwende verschiedene Obst-Kombinationen und Toppings zur Abwechslung
- nutze das geschnittene Obst für den Obstsalat als Snack (Seite 91)



Leinsamen sind eine ausgezeichnete Quelle für Omega-3-Fettsäuren, insbesondere enthalten sie die essenzielle Fettsäure Alpha-Linolensäure.





BIRCHER MÜSLI

Zutaten:  1 Portion

- 50 g zarte Haferflocken
- 5 g geschrotete Leinsamen
- 120 ml pflanzliche Milch
- 10 g gehackte Nüsse
- optional: 5 g Weizenkeime
- 1/2 Birne
- 1/2 Apfel
- 1/2 TL Zitronensaft
- etwas Zimt

Nährwerte: pro Portion

Energie	1741 kJ / 416 kcal
Fett	12,7 g
davon ges. Fettsäuren	1,5 g
Kohlenhydrate	56,5 g
davon Zucker	15,4 g
Ballaststoffe	12,8 g
Eiweiß	12,4 g
Salz	0,15 g

NUTRI-SCORE



Zubereitung:



5 Min. Vorbereitung
10 Min. Gesamtzeit

- 1 Die Haferflocken, die Leinsamen und die Weizenkeime im Meal-Prep Behälter vermengen.
- 2 Mit pflanzlicher Milch aufgießen und gut umrühren.
- 3 Den Apfel und die Birne reiben oder in kleine Stücke schneiden.
Die Nüsse grob hacken.
- 4 Alles mit dem Zitronensaft gut vermischen und mit Zimt toppen.

Prepping:

0,67 € pro Portion

Behälter: < 500 ml



Tipps:

- Menge der Milch variieren für die gewünschte Konsistenz
- pflanzliches Joghurt verleiht eine cremige Note
- nach Belieben können getrocknete Früchte wie Rosinen hinzugefügt werden



Haferflocken sind reich an Beta-Glucanen, das sind lösliche Ballaststoffe mit positiven Auswirkungen auf die Gesundheit.





PORRIDGE

NÜSSE & BEEREN

Zutaten:  2 Portionen

- 100 g zarte Haferflocken
- 20 g geschrotete Leinsamen
- 500 ml pflanzliche Milch (z. B.: Hafermilch)
- 30 g Nüsse nach Wahl (Mandeln, Walnüsse,...)
- 40 g Beeren nach Wahl (Himbeeren, Heidelbeeren, ...)
- optional: 5 g Weizenkeime

Nährwerte: pro Portion

Energie	1.841 kJ / 440 kcal
Fett	18 g
davon ges. Fettsäuren	15,9 g
Kohlenhydrate	46,4 g
davon Zucker	2,4 g
Ballaststoffe	13,1 g
Eiweiß	13,5 g
Salz	0,3 g

NUTRI-SCORE



Zubereitung:



10 Min. Gesamtzeit

1. In einem Topf die Haferflocken kurz anrösten, bis sie nussig riechen.
2. Mit der pflanzlichen Milch ablöschen und verrühren.
3. Die geschroteten Leinsamen dazugeben.
4. Das Porridge unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Die Mischung in die Meal-Prep Behälter füllen und auskühlen lassen.
6. Mit Nüssen und Beeren garnieren.

Prepping:

0,74 € pro Portion

Behälter: < 500 ml



Tipps:

- Haferflocken vorsichtig rösten, da sie leicht anbrennen können
- Menge der Milch für die gewünschte Konsistenz variieren
- für Abwechslung verschiedenes Obst und diverse Toppings verwenden



Himbeeren wirken antioxidativ und entzündungshemmend.



PANCAKES

APFEL - ZIMT

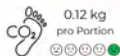
Zutaten:  2 Portionen

- 100 g zarte Haferflocken
- 40 g Dinkel-Vollkornmehl
- 100 ml pflanzliche Milch
- 150 g Apfelmus ungesüßt
- 10 g geschrotete Leinsamen
- 2 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 EL Rapsöl

Nährwerte: pro Portion ohne Toppings

Energie	1719 kJ / 411 kcal
Fett	13,9 g
davon ges. Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	55 g
davon Zucker	12,3 g
Ballaststoffe	9,9 g
Eiweiß	11,2 g
Salz	0,4 g

NUTRI-SCORE



Zubereitung:



5 Min. Vorbereitung
20 Min. Gesamtzeit

1. Haferflocken, Vollkornmehl, Leinsamen, Zimt, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und gut vermengen.
2. Pflanzliche Milch, Apfelmus und Zitronensaft hinzugeben und gut umrühren.
3. Die Mischung für ca. 10 Minuten stehen lassen.
4. In der Zwischenzeit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.
5. Die Mischung in kleinen Portionen anbraten und abkühlen lassen.

Prepping:

0,32 € pro Portion

Behälter: 500 ml

Regeneration: kann auch warm gegessen werden



Tipps:

- Toppings nach Wahl: Apfelmus, Joghurt, frisches Obst, Nüsse
- durch das Ruhen der Mischung saugen sich die Haferflocken mit der Flüssigkeit auf und die Konsistenz wird gleichmäßiger
- bei mittlerer Hitze anbraten, sodass die Pancakes durchgegart sind



Cassia-Zimt enthält mehr Coumarin als Ceylon-Zimt, das in großen Mengen zu gesundheitlichen Problemen führen kann.



GRANOLA NUSS-KNUSPER

Zutaten:  6 Portionen

- 240 g zarte Haferflocken
- 30 g geschrotete Leinsamen
- 60 g Nüsse nach Wahl (Mandeln, Walnüsse, ...)
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 30 ml Agavendicksaft
- 30 ml neutrales pflanzliches Öl (z.B.: Rapsöl)
- etwas Vanilleextrakt
- 1/4 TL Salz, 1 TL Zimt
- 160 ml pflanzliche Milch

Nährwerte: pro Portion mit Milch

Energie	1.660 kJ / 397 kcal
Fett	18 g
davon ges. Fettsäuren	2,2 g
Kohlenhydrate	39 g
davon Zucker	4,5 g
Ballaststoffe	8,7 g
Eiweiß	10,3 g
Salz	0,1 g

NUTRI-SCORE



Zubereitung:



5 Min. Vorbereitung
30 Min. Gesamtzeit

- Den Backofen auf 150 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- In einer großen Schüssel Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, grob gehackte Nüsse, Zimt und Salz vermengen.
- In einer mikrowelleneigneten Tasse den Agavendicksaft und das pflanzliche Öl erwärmen. Die flüssigen Zutaten dann zu den trockenen geben und erneut gut vermengen.
- Die Müsli-Mischung gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für 20 - 25 Minuten backen, dabei alle 5 - 10 Minuten umrühren, bis das Müsli goldbraun und knusprig ist.
- Anschließend aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
- In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Prepping:

0,34 € pro Portion

Behälter: > 500 ml



Tipps:

- kann mit Milch oder mit Joghurt gegessen werden
- für mehr Abwechslung frische Früchte hinzufügen
- kann als Topping für andere Müslis verwendet werden



Fertigmüslis oder Cornflakes sind oft sehr zuckerhaltig, energie- und fettreich.



BAKED OATS

KAROTTE-APFEL

Nährwerte: pro Portion

Energie	1247 kJ / 298 kcal
Fett	7,9 g
davon ges. Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	43,9 g
davon Zucker	9,5 g
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	8,5 g
Salz	0,2 g

Zutaten: 4 Portionen

- 200 g zarte Haferflocken
- 15 g Nüsse
- 1 Apfel (ca. 140 g)
- 10 g geschrotete Leinsamen
- 1 Karotte (ca. 120 g)
- 1 TL Zimt
- 100 g Apfelmus ungesüßt
- 1 Prise Salz
- 250 ml pflanzliche Milch

NUTRI-SCORE



0,09 kg
pro Portion



Zubereitung:



5 Min. Vorbereitung
35 Min. Gesamtzeit

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Karotte reiben, den Apfel in kleine Würfel schneiden und die Nüsse hacken.
3. In eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermengen.
4. Die Mischung in eine leicht eingefettete Backform füllen.
5. Die Baked Oats für 25 - 30 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen.
6. Mit Apfelmus, frischen Früchten und Nüssen garnieren.

Prepping:

0,33 € pro Portion

Behälter: ca. 500 ml

Regeneration: kann auch warm
gegessen werden



Tipps:

- nach Belieben noch Agavendicksaft hinzufügen
- Toppings nach Wahl: Apfelmus, Joghurt, frisches Obst, Nüsse
- kann auch als Snack verzehrt werden



Äpfel sind reich an Antioxidantien und fördern mit ihren Ballaststoffen die Darmgesundheit.



MUFFINS

KAROTTE-HIMBEERE

Zutaten:



2 Portionen
= 8 Muffins

- 100 g Dinkel-Vollkornmehl
- 40 g zarte Haferflocken
- 60 ml pflanzliche Milch
- 40 g Apfelmus ungesüßt
- 100 g Apfel
- 100 g Karotte
- 20 g Nüsse nach Wahl
- 40 g Beeren nach Wahl
- 10 g geschrotete Leinsamen
- 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Nährwerte: pro Portion

Energie	1.677 kJ / 401 kcal
Fett	12,5 g
davon ges. Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate	57,6 g
davon Zucker	12,5 g
Ballaststoffe	12,7 g
Eiweiß	13,1 g
Salz	0,5 g

NUTRI-SCORE



0,12 kg
pro Portion



Zubereitung:



15 Min. Vorbereitung
30 Min. Gesamtzeit

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Muffinblech mit Förmchen auslegen.
2. In einer großen Schüssel Vollkornmehl, Haferflocken, Backpulver, Zimt, Leinsamen sowie eine Prise Salz vermengen.
3. In einer separaten Schüssel die pflanzliche Milch und das Apfelmus vermischen.
4. Den Apfel und die Karotte reiben und zu den nassen Zutaten geben.
5. Die feuchten Zutaten nun mit den trockenen Zutaten vermengen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
6. Nüsse hacken und mit den Himbeeren vorsichtig unter den Teig rühren.
7. Den Teig gleichmäßig in 8 Muffinförmchen verteilen und 15 Minuten backen.
8. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Prepping:

0,49 € pro Portion

Behälter: ca. 500 ml



Tipps:

- Nachhaltigkeit: wiederverwendbare Muffinförmchen besorgen
- für Abwechslung andere Früchte, Nüsse oder Samen verwenden
- Muffins nicht zu lange backen, damit sie nicht austrocknen



Vollkornprodukte enthalten mehr Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralstoffe und Vitamine, was sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.



MUFFINS GEMÜSE

Zutaten:



2 Portionen
= 8 Muffins

- 100 g Dinkel-Vollkornmehl
 - 40 g Haferflocken
 - 120 ml pflanzliche Milch
 - 100 g Karotte
 - 100 g TK-Erbsen
 - 80 g Mais (Dose)
 - 60 g Paprika
 - 10 g Leinsamen
 - 10 g Hefeflocken
 - 2 TL pflanzliches Öl
 - 1/2 TL Backpulver
- Gewürze:
- 1 Prise Salz
 - Kräuter, Kurkuma, Kreuzkümmel, Knoblauch-, Zwiebel-, Paprikapulver

Nährwerte: pro Portion

Energie	1816 kJ / 434 kcal
Fett	11 g
davon ges. Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	60,4 g
davon Zucker	8,7 g
Ballaststoffe	18,4 g
Eiweiß	17,5 g
Salz	0,5 g

NUTRI-SCORE



0,18 kg
pro Portion



Zubereitung:



15 Min. Vorbereitung
30 Min. Gesamtzeit

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Muffinblech mit Förmchen auslegen.
- 2 In einer großen Schüssel Vollkornmehl, Haferflocken, Backpulver, Leinsamen, Hefeflocken sowie eine Prise Salz vermengen.
- 3 In einer separaten Schüssel die pflanzliche Milch und das Öl vermischen.
- 4 Die Karotte reiben, die Paprika schneiden und mit dem Mais und den Erbsen zu den nassen Zutaten geben.
- 5 Die feuchten Zutaten nun mit den trockenen Zutaten vermengen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
- 6 Kräuter und Gewürze nach Belieben hinzufügen.
- 7 Den Teig gleichmäßig in 8 Muffinförmchen verteilen und 15 Minuten backen.
- 8 Die Muffins aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Prepping:

0,74 € pro Portion

Behälter: ca. 500 ml



Tipps:

- Nachhaltigkeit: wiederverwendbare Muffinförmchen besorgen
- für Abwechslung anderes Gemüse oder andere Samen verwenden



Hefeflocken sind eine gute B-Vitamin- sowie Eisenquelle und eignen sich ideal als Würzmittel für herzhaftere Gerichte.



RÜHR-TOFU

Zutaten:  2 Portionen

- 400 g fester Tofu natur
- 1 Zwiebel
- 10 g Hefeflocken
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Joghurt oder 70 ml Milch
- 1/4 TL Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika
- 1 TL Zitronensaft
- etwas Petersilie

Nährwerte: pro Portion

Energie	1535 kJ / 367 kcal
Fett	17,8 g
davon ges. Fettsäuren	2,4 g
Kohlenhydrate	3,8 g
davon Zucker	3,4 g
Ballaststoffe	4,4 g
Eiweiß	34,9 g
Salz	0,3 g

NUTRI-SCORE



0,35 kg
pro Portion

Zubereitung:



5 Min. Vorbereitung
10 Min. Gesamtzeit

- Die Zwiebel fein hacken.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel ca. 2 Minuten glasig andünsten.
- Den Tofu mit den Händen zerbröseln und mit den Zwiebeln anbraten.
- Die Gewürze, Hefeflocken und den Zitronensaft hinzugeben und gut vermengen.
- Dann pflanzliches Joghurt oder pflanzliche Milch unterrühren und bei niedriger Temperatur ziehen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Prepping:

1,39 € pro Portion

Behälter: ca. 500 ml

Regeneration: mit einer Mikrowellenhaube oder einem befeuchteten Tuch abdecken



Tipps:


- für das beste Ergebnis einen festen Tofu verwenden und vorher möglichst viel Wasser ausdrücken
- für Abwechslung Cocktailtomaten, Pilze oder anderes Gemüse hinzufügen
- den Rühr-Tofu mit einer Scheibe Vollkornbrot und Rohkost verzehren oder in den Wrap geben (Seite 47)



Tofu wird aus geronnener Sojamilch hergestellt und weist Ähnlichkeiten zum Käseherstellungsprozess auf.



VOLLKORNBROT SAATEN - NUSS

Zutaten:  1 Brot = 10 Portionen

- 300 Dinkel-Vollkornmehl
- 100 g zarte Haferflocken
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g gehackte Walnusskerne
- 50 g Kürbiskerne
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 250 ml lauwarmes Wasser

Nährwerte: pro Portion (2 Scheiben)

Energie	1.093 kJ / 261 kcal
Fett	10,7 g
davon ges. Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate	25,7 g
davon Zucker	1,3 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	11,2 g
Salz	0,2 g

NUTRI-SCORE



0.06 kg
pro Portion



Zubereitung:



10 Min. Vorbereitung

120 Min. Gesamtzeit

- 1 In einer Schüssel Vollkornmehl, Haferflocken, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, gehackte Walnüsse, Trockenhefe und Salz vermengen.
- 2 Den Agavendicksaft zum lauwarmen Wasser hinzufügen und gut umrühren.
- 3 Die Wasser-Agavendicksaft-Mischung zu den trockenen Zutaten geben und vermengen, bis ein Teig entsteht.
- 4 Auf einer leicht bemehlten Oberfläche kneten, bis der Teig geschmeidig wird. Bei Bedarf erneut Mehl oder Wasser hinzugeben.
- 5 Den Teig in die Schüssel geben, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort oder im Backofen bei ca. 25 °C für 1 Stunde gehen lassen.
- 6 Dann kurz durchkneten und in eine mit Backpapier ausgelegte Brotform legen.
- 7 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 8 Das Brot auf mittlerer Schiene 40 Minuten backen.
- 9 Anschließend aus der Backform nehmen und vom Backpapier befreien und weitere 10 Minuten backen. Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen.

Prepping:

0,23 € pro Portion

Lagerung: In der Brotdose

Tipps:



- für Abwechslung geriebene Karotte oder getrocknete Früchte hinzufügen
- für eine bessere Teigentwicklung den Teig über Nacht ruhen lassen
- als Frühstück oder Mahlzeit mit den verschiedenen Aufstrichen genießen



Kürbiskerne sind reich an Mineralstoffen wie Magnesium, Zink, Kupfer und Eisen.



AUFSTRICH KICHERERBSE

Zutaten:

 10 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Sesammus (Tahin)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 40 ml kaltes Wasser
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Petersilie
- Salz und Pfeffer

Nährwerte: pro Portion (ca. 30 g)

Energie	235 kJ / 56 kcal
Fett	3,2 g
davon ges. Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	4,3 g
davon Zucker	0,2 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	2,2 g
Salz	0,1 g

NUTRI-SCORE



 0,04 kg
pro Portion



Zubereitung:



5 Min. Gesamtzeit

- Die Kichererbsen abtropfen, mit kaltem Wasser abspülen und in einen tiefen Behälter geben.
- Das Sesammus, Zitronensaft, Olivenöl und das kalte Wasser dazugeben.
- Alle Zutaten miteinander vermischen, bis eine homogene Konsistenz entsteht. Falls die Masse zu dick ist, nach Bedarf Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Den Hummus mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Prepping:

0,11 € pro Portion

Behälter: < 500 ml



Tipps:

- für eine samtigere Konsistenz die Haut der Kichererbsen entfernen
- für einen intensiveren Knoblauchgeschmack frischen Knoblauch verwenden
- das Tahin ist optional und sorgt für eine cremigere Konsistenz; vor der Verwendung gut umrühren; kann auch durch Nussmus ersetzt werden
- für Abwechslung verschiedene Gewürze verwenden
- Verwendung als Brotaufstrich, Dip, Dressing, ...



Kichererbsen sind reich an Eisen. Die Kombination mit Vitamin C aus Zitronensaft kann die Eisenabsorption verbessern.



AUFSTRICH KIDNEYBOHNE

Zutaten:



10 Portionen

- 1 Dose Kidneybohnen
- 1/2 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 EL Zitronensaft
- 1 1/2 EL Tomatenmark
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika edelsüß
- Petersilie
- Salz und Pfeffer
- optional: 1/2 TL Paprika geräuchert, Chili

Nährwerte: pro Portion

Energie	150 kJ / 36 kcal
Fett	1,2 g
davon ges. Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	3,9 g
davon Zucker	0,7 g
Ballaststoffe	1,6 g
Eiweiß	2,1 g
Salz	0,2 g



0,04 kg
pro Portion



Zubereitung:



5 Min. Gesamtzeit

1. Die Kidneybohnen abtropfen und mit kaltem Wasser abspülen.
2. Die Zwiebel fein hacken und mit Olivenöl, Zitronensaft, Tomatenmark und Kidneybohnen in einen tiefen Behälter (Messbecher) geben.
3. Alle Zutaten miteinander vermischen, bis eine homogene Konsistenz entsteht. Falls die Masse zu dick ist, nach Bedarf Wasser hinzufügen.
4. Den Aufstrich mit Paprika, Salz, Pfeffer, Petersilie und optional mit geräucherter Paprika und Chili abschmecken.

Prepping:

0,14 € pro Portion

Behälter: < 500 ml



Tipps:

- für einen milderen Geschmack die Zwiebel kurz in etwas Olivenöl andünsten
- für Abwechslung verschiedene Gewürze oder geröstete Nüsse hinzufügen
- für eine cremigere Textur kann Tahin untergerührt werden
- Verwendung als Brotaufstrich, Dip, Dressing, ...



Kidneybohnen sind proteinreich, ballaststoffreich und fettarm.



AUFSTRICH ERBSE

Zutaten:



10 Portionen

- 300 g TK-Erbsen
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Zitronensaft
- 30 ml Wasser
- 1 EL Rapsöl
- 1/2 TL Knoblauch- & Zwiebelpulver
- Pfeffer und Salz

Nährwerte: pro Portion

Energie	219 kJ / 52 kcal
Fett	2 g
davon ges. Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	3,3 g
davon Zucker	0,8 g
Ballaststoffe	2,5 g
Eiweiß	2,8 g
Salz	0,2 g

NUTRI-SCORE



0.03 kg
pro Portion



Zubereitung:



5 Min. Gesamtzeit

- › Die Tiefkühlerbsen auftauen.
- › Die aufgetauten Erbsen mit dem pflanzlichen Öl, Zitronensaft, Sonnenblumenkernen und Wasser pürieren, So viel Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- › Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen.

Prepping:

0,08 € pro Portion

Behälter: < 500 ml



Tipps:

- Auftauen der Tiefkühlerbsen:
 - über Nacht im Kühlschrank
 - unter fließendem kalten Wasser in einem Sieb
 - in der Mikrowelle mit der Auftaufunktion
- für Abwechslung verschiedene Gewürze hinzufügen
- Verwendung als Brotaufstrich, Dip, Dressing, ...



Tiefkühlerbsen werden kurz nach der Ernte tiefgefroren, behalten dadurch ihre Frische sowie fast alle Nährstoffe, sofern die Kühlkette eingehalten wird.



AUFSTRICH LINSE

Zutaten:



10 Portionen

- 150 g rote Linsen
- 300 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 El Rapsöl
- 1 El Tomatenmark
- 1 El Currypulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zitronensaft
- Petersilie
- Salz und Pfeffer

Nährwerte: pro Portion

Energie	216 kJ / 62 kcal
Fett	1,2 g
davon ges. Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	8,3 g
davon Zucker	1 g
Ballaststoffe	2,2 g
Eiweiß	4 g
Salz	0,2 g

NUTRI-SCORE



Zubereitung:



5 Min. Vorbereitung
20 Min. Gesamtzeit

- 1 Die Linsen waschen und abtropfen lassen.
- 2 Die Zwiebel fein schneiden und in einem Topf mit Öl anschwitzen.
- 3 Das Tomatenmark und die Gewürze zu den Zwiebeln geben und kurz anrösten.
- 4 Das Wasser hinzugeben und die Linsen bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 5 Die gekochten Linsen pürieren, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht.
- 6 Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken und gegebenenfalls mit anderen Gewürzen nachwürzen.

Prepping:

0,07 € pro Portion

Behälter: < 500 ml



Tipps:

- für Abwechslung verschiedene Gewürze hinzufügen
- zur Änderung von Textur und Geschmack geröstete Nüsse / Samen dazugeben
- verschiedene Arten von Linsen verwenden
- Verwendung als Brotaufstrich, Dip, Dressing, ...



Linsen haben einen hohen Anteil an pflanzlichen Proteinen, Ballaststoffen und Mineralien, wie Magnesium und Eisen.

MAHLZEITEN

kalt

Wraps	47
Nudelsalat	49
Gerstensalat	51
gemischter Salat	53

warm

Eintopf	55
Spaghetti	57
Auflauf	59
Lasagne	61
Linsencurry	63
Püree	65
Ofengemüse	67
Bowl	69
Chili	71
Risotto	73
Ratatouille	75

MAHLZEITEN

süß

Grießbrei	77
Kaiserschmarrn	79

Suppen

Linsensuppe	81
Erbsensuppe	83
Tomatensuppe	85



WRAPS

TOFU - GEMÜSE

Zutaten:

 4 Portionen

- 200 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 100 ml Wasser

Füllung für 1 Wrap Beispiel:

- 30 g Hummus
- 1/2 Portion Rühr-Tofu
- 40 g Salatgurke
- 40 g Paprika
- 1 kleine Tomate

Nährwerte: pro Portion mit Füllung

Energie	1977 kJ / 472 kcal
Fett	17,2 g
davon ges. Fettsäuren	2,4 g
Kohlenhydrate	42,8 g
davon Zucker	7,3 g
Ballaststoffe	10,9 g
Eiweiß	28 g
Salz	1,9 g

NUTRI-SCORE



 0,37 kg
pro Portion



Zubereitung:



5 Min. Vorbereitungszeit
30 Min. Gesamtzeit

1. Dinkel-Vollkornmehl und Salz vermengen, Olivenöl und Wasser hinzufügen.
2. Alles zu einem Teig kneten und abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.
3. Den Teig in 4 gleiche Stücke teilen und dünn ausrollen.
4. Eine große Pfanne erhitzen und die Wraps ohne Öl kurz von beiden Seiten anbraten. Anschließend zwischen angefeuchtetes Küchenpapier legen.
5. Die Wraps auskühlen lassen.
6. Die Wraps nach Belieben befüllen oder in einem luftdichten Behälter in den Kühlschrank geben.

Prepping:

0,11 € pro Wrap

Behälter: 1 L

Regeneration: kann auch warm gegessen werden



Tipps:

- 1 Wrap hat ca. 200 kcal
- für Abwechslung verschiedene Gewürze oder Rote Beete Saft (anstatt Wasser) in den Teig geben
- die Wraps bleiben frischer, wenn sie erst am Verzehrtag gefüllt werden
- mit verschiedenen Aufstrichen (Seite 37 bis 45) und Gemüse kombinieren
 - z.B. auch mit dem Ofengemüse (Seite 67)



Verwerfe Kühlschrankreste und packe sie in die Wraps – eine clevere Möglichkeit, übriggebliebene Zutaten zu nutzen.



NUDELSALAT

BOHNE - GEMÜSE

Zutaten:

 2 Portionen

- 250 g Vollkornnudeln
- 1/2 Dose Mais
- 100 g TK-Erbsen
- 2 Tomaten
- 1/2 Paprika
- 1 Dose weiße Bohnen (400 g)
- 100 ml pflanzliche Milch
- 1,5 EL Senf
- 1/2 EL Zitronensaft
- 1/2 EL Apfelessig
- 1/2 TL Paprika-, Knoblauch-, Zwiebelpulver
- Petersilie
- Salz und Pfeffer

Nährwerte: pro Portion

Energie	2913 kJ / 696 kcal
Fett	6,3 g
davon ges. Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	113,9 g
davon Zucker	16,2 g
Ballaststoffe	27,5 g
Eiweiß	31,7 g
Salz	1,4 g

NUTRI-SCORE



 0,46 kg
pro Portion



Zubereitung:



10 Min. Vorbereitung

20 Min. Gesamtzeit

- Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen.
- Die Bohnen abwaschen, abtropfen und in einen Behälter geben. Dazu Milch, Senf, Zitronensaft, Äpfelsig und die Gewürze geben. Alles gut vermischen, bis eine homogene Soße entsteht.
- Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den Nudeln, dem Mais und den aufgetauten Erbsen in eine große Schüssel geben und gut mischen.
- Die Soße dazugeben und alles gut vermengen. Bei Bedarf nachwürzen.

Prepping:

2,31 € pro Portion

Behälter: 1 L oder >1 L

Regeneration: kann auch warm gegessen werden;
bei Bedarf Flüssigkeit hinzufügen



Tipps:

- für Abwechslung anderes Gemüse verwenden
- frische Kräuter hinzufügen
- verwende andere Proteinquellen wie Kichererbsen oder Linsen



Weißer Bohnen sind protein- und ballaststoffreich, fettarm als auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen.



SALAT

GERSTE - LINSE

Zutaten:



2 Portionen

- 175 g Rollgerste
- 75 g rote Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 125 g Salatgurke
- 100 g Paprika
- 100 g Cocktailtomaten
- 35 g Lauch
- 2,5 EL Tomatenmark
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Knoblauch-, Paprikapulver
- etwas Petersilie
- Salz und Pfeffer

Nährwerte: pro Portion

Energie	2281 kJ / 545 kcal
Fett	9,9 g
davon ges. Fettsäuren	1,5 g
Kohlenhydrate	91,3 g
davon Zucker	14,1 g
Ballaststoffe	12,8 g
Eiweiß	22,2 g
Salz	0,9 g

NUTRI-SCORE



0,45 kg
pro Portion



Zubereitung:



15 Min. Vorbereitung

30 Min. Gesamtzeit

- 1 Die Linsen und die Gerste gründlich waschen und abtropfen lassen.
- 2 Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Linsen und die Gerste für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 3 In der Zwischenzeit das Gemüse klein und den Lauch in feine Ringe schneiden, Anschließend in eine große Rührschüssel geben.
- 4 Die gekochte Gerste sowie die Linsen dazugeben und alles gut vermischen.
- 5 Tomatenmark, Öl, Zitronensaft und die Gewürze hinzufügen und vermengen.
- 6 Den Salat gut abkühlen lassen und dann in die luftdichten Behälter geben.

Prepping:

1,22 € pro Portion

Behälter: 1 L



Tipps:

- Toppings: geröstete Kichererbsen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- für Abwechslung verschiedene Gemüsesorten verwenden



Gerste weist im Vergleich zu anderen Getreidesorten einen erhöhten Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen auf.



SALAT GEMISCHT

Zutaten:

- 200 g Blattsalat
- 1/2 Paprika
- 2 Tomaten
- 1/2 Salatgurke
- 1/2 Dose Mais
- 1/2 EL Senf
- Salatkräuter
- 2 EL Olivenöl
- 1,5 EL Essig
- Salz und Pfeffer

 2 Portionen

Topping:

- geröstete Kichererbsen oder Samen

Nährwerte: pro Portion ohne Topping

Energie	988 kJ / 236 kcal
Fett	16,5 g
davon ges. Fettsäuren	2,4 g
Kohlenhydrate	14,8 g
davon Zucker	10,5 g
Ballaststoffe	6,9 g
Eiweiß	5,2 g
Salz	0,7 g

NUTRI-SCORE



0.31 kg
pro Portion



Zubereitung:



10 Min. Vorbereiten
15 Min. Gesamtzeit

- 1 Den Blattsalat gründlich mit kaltem Wasser waschen und trocknen.
- 2 Paprika, Tomaten und Gurke in kleine Würfel schneiden.
- 3 Den Mais waschen und abtropfen lassen.
- 4 In einer kleinen Schüssel Senf, Olivenöl, Essig, Kräuter Salz und Pfeffer vermengen.
- 5 Den Salat und das geschnittene Gemüse in den Meal-Prep Behälter geben.
- 6 Das Salatdressing in kleine Schraubgläser füllen.

Prepping:

2,48 € pro Portion

Behälter: 1 L und 50 ml



Tipps:

- Toppings: geröstete Kichererbsen (Seite 93) , Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, ...
- die Gemüsesorten können auch ausgetauscht werden z.B. Bohnen, Karotten, ...
- damit die Toppings und der Salat knackig bleiben, die Salatsoße in einen extra Behälter geben und erst kurz vor dem Verzehr mit dem Salat vermischen



Gekauften gewaschenen Schnittsalat unter fließendem Trinkwasser erneut abspülen, um die Keimbelastung zu reduzieren,



EINTOPF KARTOFFEL - KÜRBIS

Zutaten:

 2 Portionen

- 280 g Kartoffeln
- 280 g Hokkaido Kürbis
- 2 kleine Karotten
- 1 Zwiebel
- 200 g Tomaten (frisch oder aus der Dose)
- 100 g rote Linsen
- 1 EL pflanzliches Öl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1/2 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer

Nährwerte: pro Portion

Energie	1997 kJ / 477 kcal
Fett	8,7 g
davon ges. Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	74,3 g
davon Zucker	19,8 g
Ballaststoffe	15,3 g
Eiweiß	21,3 g
Salz	0,9 g

NUTRI-SCORE



0,30 kg
pro Portion



Zubereitung:



15 Min. Vorbereitung

45 Min. Gesamtzeit

- 1 Den Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Die Karotten und Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel fein hacken.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig anschwitzen.
- 3 Die Karotten hinzufügen und für 3 - 4 Minuten mitdünsten.
- 4 Kartoffel- und Kürbisstücke dazugeben und kurz anbraten.
- 5 Knoblauchpulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Kurkuma hinzufügen.
- 6 Mit der angerührten Gemüsebrühe aufgießen.
- 7 Gehackte Tomaten dazugeben und den Eintopf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- 8 Die roten Linsen gründlich abwaschen und in den Topf geben.
- 9 Den Eintopf weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis die Zutaten weich sind.
- 10 Gelegentlich umrühren und bei Bedarf nochmals Gemüsebrühe hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Prepping:

0,96 € pro Portion

Behälter: 1 L oder > 1 L

Regeneration: bei Bedarf Flüssigkeit hinzufügen;
beim Erhitzen abdecken



Tipps:

- mit einer Scheibe Vollkornbrot verzehren (ca. 50 g)
- anstatt Kürbis anderes saisonales Gemüse verwenden



Kürbis ist in Deutschland von September bis November saisonal erhältlich.



SPAGHETTI LINSENBLOGNESE

Zutaten:



2 Portionen

- 140 g Vollkorn Spaghetti
- 400 g gehackte Tomaten
- 2 kleine Karotten
- 100 g rote Linsen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 10 g Kapern im Glas
- 2 TL Rapsöl
- 2 TL Hefeflocken
- optional: 100 ml Rotwein
- Gewürze nach Wahl (Oregano, Basilikum, Chili)

Nährwerte: pro Portion

Energie	2.439 kJ / 583 kcal
Fett	6,7 g
davon ges. Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	93,1 g
davon Zucker	16,7 g
Ballaststoffe	10,8 g
Eiweiß	27,9 g
Salz	1,2 g

NUTRI-SCORE



0.32 kg
pro Portion



Zubereitung:



10 Min. Vorbereitung

30 Min. Gesamtzeit

1. Nudeln nach Packungsangabe zubereiten, abgießen und beiseitestellen.
2. Zwiebel und Karotten in feine Würfel schneiden. Rote Linsen gründlich waschen.
3. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig anschwitzen. Karotten, Linsen und Tomatenmark hinzugeben und 3 - 4 Minuten anbraten.
4. Optional mit Rotwein oder mit Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 2 Minuten einkochen lassen.
5. Gehackte Tomaten hinzufügen. Mit Wasser zur gewünschten Konsistenz aufgießen.
6. Gewürze unterrühren, 10 - 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
7. Die Nudeln kurz in der Soße schwenken, abfüllen und mit Hefeflocken bestreuen.

Prepping:

1,27 € pro Portion

Behälter: 1 L oder > 1 L

Regeneration: bei Bedarf Flüssigkeit hinzufügen;
beim Erhitzen abdecken



Tipps:

- die Linsensoße kann auch für die Lasagne verwendet werden (Seite 61)
- es können auch andere Arten von Linsen verwendet werden
- für Abwechslung frisches Gemüse hinzufügen



Eine Bolognese mit Fleisch
(Rind) hat einen deutlich
höheren CO₂-Fußabdruck.

 1,9 kg
pro Portion





AUFLAUF KARTOFFEL-ERBSE

Zutaten:  2 Portionen

- 400 g Kartoffeln
- 120 g TK Erbsen
- 120 ml pflanzliche Milch
- 12 ml pflanzliche Sahne
- 1 TL Senf
- 1 TL Hefeflocken
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/4 TL Knoblauchpulver
- Petersilie
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

Nährwerte: pro Portion

Energie	943 kJ / 225 kcal
Fett	2 g
davon ges. Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	39,9 g
davon Zucker	1,7 g
Ballaststoffe	9,1 g
Eiweiß	8,9 g
Salz	0,3 g

NUTRI-SCORE



Zubereitung:



15 Min. Vorbereitung

50 Min. Gesamtzeit

- 1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- 2 Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Die Kartoffelscheiben in kochendes Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig und Salz geben. Für 8 – 10 Minuten kochen, bis sie weich aber noch nicht vollständig durchgekocht sind.
- 4 In der Zwischenzeit eine Mischung aus pflanzlicher Milch, pflanzlicher Sahne (oder mehr Milch), Senf, Hefeflocken, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Muskatnuss, Petersilie, Salz und Pfeffer vorbereiten.
- 5 Die Kartoffeln und die aufgetauten Erbsen in eine Auflaufform geben und mit der Flüssigkeit übergießen.
- 6 Den Auflauf für etwa 20 – 25 Minuten backen, bis die Kartoffeln goldbraun sind.

Prepping:

0,63 € pro Portion

Behälter: 1 L oder > 1 L

Regeneration: beim Erhitzen abdecken



Tipps:

- die Kartoffeln können auch roh in die Auflaufform gegeben werden, dann die Backzeit verlängern
- als Beilage zu Chili sin Carne (Seite 71), Ratatouille (Seite 75) oder zu einer Suppe (Seite 81 - 86)



Anstelle von Sojasahne besteht auch die Möglichkeit, mehr Milch zu verwenden oder eine Béchamelsauce zuzubereiten.



LASAGNE

LINSE - GEMÜSE

Zutaten:  2 Portionen

- 200 g gehackte Tomaten
- 100 g passierte Tomaten
- 75 g rote Linsen
- 1 Karotte
- 50 g Knollensellerie
- optional: 30 ml Rotwein
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 4 g Kapern im Glas
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Hefeflocken
- 20 g Margarine
- 150 ml pflanzliche Milch
- 125 g Vollkorn Lasagneplatten
- Zitronensaft
- Gewürze

Nährwerte: pro Portion

Energie	2.553 kJ / 610 kcal
Fett	14,1 g
davon ges. Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate	84 g
davon Zucker	12,8 g
Ballaststoffe	12,3 g
Eiweiß	26,1 g
Salz	1 g

NUTRI-SCORE



 0.41 kg
pro Portion



Zubereitung:



30 Min. Vorbereitungszeit

60 Min. Gesamtzeit

Mit den Linsen, Tomaten, Karotten und Sellerie eine Linsenbolognese zubereiten, siehe Seite 57.

1. In einem weiteren Topf die Margarine schmelzen, Mehl hinzufügen und rühren, bis es goldbraun ist. Nach und nach pflanzliche Milch einrühren.
2. Mit Senf, Zitronensaft, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Hefeflocken und Muskatnuss abschmecken. Die Sauce bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis sie eindickt.
3. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
4. In einer Auflaufform abwechselnd Schichten der Linsenbolognese, dem Hefeschmelz und den Lasagneplatten anordnen (oben: Hefeschmelzsoße).
5. Die Lasagne 25 - 30 Minuten backen, bis die Oberseite goldbraun ist.

Prepping:

1,16 € pro Portion

Behälter: 1 L oder > 1 L

Regeneration: beim Erhitzen abdecken



Tipps:

- für eine festere Textur braune oder grüne Linsen verwenden
- frische Kräuter hinzufügen für mehr Aroma



Falls keine Lasagneplatten zur Verfügung stehen, können diese problemlos durch Nudeln ersetzt werden.



LINSENCURRY & VOLLKORNREIS

Zutaten:  2 Portionen

- 1/2 Tasse Vollkornreis
- 150 g rote Linsen
- 1/2 Dose gehackte Tomaten
- 150 ml pflanzliche Milch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1/4 rote Paprika
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Rapsöl
- Zitronensaft
- 1/4 TL Knoblauchpulver
- 1/4 TL Kreuzkümmel
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 TL Curry / Garam Masala
- Petersilie
- Salz und Pfeffer

Nährwerte: pro Portion

Energie	2.479 kJ / 592 kcal
Fett	7,6 g
davon ges. Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	94,8 g
davon Zucker	8,1 g
Ballaststoffe	15,6 g
Eiweiß	29,3 g
Salz	0,1 g

NUTRI-SCORE



0,42 kg
pro Portion



Zubereitung:



5 Min. Vorbereitung
30 Min. Gesamtzeit

- 1 Den Vollkornreis unter kaltem Wasser waschen und gemäß Packungsanweisung kochen, bis er gar ist.
- 2 Die halbe Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
- 3 Die Linsen unter fließendem kaltem Wasser waschen.
- 4 Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten.
- 5 Die Gewürze, Tomatenmark und Linsen hinzugeben und ebenfalls anbraten.
- 6 Mit Gemüsebrühe ablöschen, die Tomaten und pflanzliche Milch hinzugeben.
- 7 Die Hitze reduzieren und das Curry für 10 - 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- 8 Das Linsencurry mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen abschmecken.

Prepping:

0,93 € pro Portion

Behälter: 1 L oder > 1 L

Regeneration: bei Bedarf Flüssigkeit hinzufügen;
beim Erhitzen abdecken



Tipps:

- verwende verschiedene Sorten von Linsen für einen andere Textur
- für Abwechslung zusätzlich Gemüse hinzufügen



Das schnelle Abkühlen von Reis ist sehr wichtig, um das Wachstum von Bakterien wie *Bacillus cereus* zu verhindern.



PÜREE KARTOFFEL

Zutaten:



2 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 75 ml pflanzliche Milch
- 1,5 EL pflanzliche Butter
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

Nährwerte: pro Portion ohne Beilage

Energie	1.013 kJ / 242 kcal
Fett	6,2 g
davon ges. Fettsäuren	1,6 g
Kohlenhydrate	38,6 g
davon Zucker	1,8 g
Ballaststoffe	5,7 g
Eiweiß	5,1 g
Salz	0,3 g

NUTRI-SCORE



0.05 kg
pro Portion



Zubereitung:



15 Min. Vorbereitung

20 Min. Gesamtzeit

- Die Kartoffeln schälen und würfeln und in einen großen Topf geben.
- So viel Wasser hinzugeben, bis die Kartoffeln bedeckt sind.
- Salz hinzufügen und die Kartoffeln für ca. 15 Minuten weich kochen.
- Sobald die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen. Die Kartoffeln wieder in den Topf geben und ohne Deckel 1 - 2 Minuten ausdampfen lassen.
- Etwas pflanzliche Milch hinzugeben und die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- Die restliche Milch, Butter, Muskatnuss, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und abschmecken.

Prepping:

0,45 € pro Portion

Behälter: 1 L oder > 1 L

Regeneration: Flüssigkeit hinzufügen;
beim Erhitzen abdecken



Tipps:

- andere Gemüse wie Karotte, Sellerie oder rote Beete können ebenfalls in das Püree verarbeitet werden
- als Beilage zu Ofengemüse (Seite 67), Chili sin Carne (Seite 71), Ratatouille (Seite 75)



Die Kartoffel ist eine kalorienarme Knolle und ist reich an Stärke, Ballaststoffen, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen.





GEMÜSE AUS DEM OFEN

Zutaten:  2 Portionen

- 300 g Tofu Natur
- 200 g Brokkoli (frisch oder TK)
- 2 Karotten
- 1/2 Zucchini
- 100 g Paprika
- 1,5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Gewürze nach Wahl (Paprika, Knoblauch, ...)

Nährwerte: pro Portion

Energie	1.699 kJ / 406 kcal
Fett	20,3 g
davon ges. Fettsäuren	3,1 g
Kohlenhydrate	15,4 g
davon Zucker	14,4 g
Ballaststoffe	10,2 g
Eiweiß	28,9 g
Salz	0,3 g

NUTRI-SCORE



Zubereitung:



15 Min. Vorbereitung
45 Min. Gesamtzeit

- › Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- › Das Gemüse und den Tofu klein schneiden und in eine Schüssel geben.
- › Das Olivenöl und die Gewürze hinzugeben und gut mischen.
- › Alles gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen.
- › Das Ofengemüse für 20 - 30 Minuten backen.

Prepping:

1,79 € pro Portion

Behälter: 1 L oder > 1 L

Regeneration: beim Erwärmen abdecken



Tipps:

- zum Abendessen mit Aufstrich (Seite 37 bis 44), als Füllung für die Wraps (Seite 47), zu Püree (Seite 65) oder Auflauf Kartoffel-Erbse (Seite 59)
- für Abwechslung verschiedene Gemüsesorten verwenden



Das Gemüse in gleichmäßige Stücke schneiden, um sicherzustellen, dass alles gleichzeitig gar wird.



BOWL

GERSTE & GEMÜSE

Zutaten:  2 Portionen

- 140 g Rollgerste
- 1 Portion Ofengemüse (Seite 67)

Dressing pro Portion:

- 1 Portion Hummus (Seite 37)
- 1 TL Zitronensaft
- 40 ml pflanzliche Milch
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Gewürze nach Wahl

Nährwerte: pro Portion ohne Topping

Energie	2.688 kJ / 642 kcal
Fett	29,5 g
davon ges. Fettsäuren	3,4 g
Kohlenhydrate	64,3 g
davon Zucker	9,9 g
Ballaststoffe	10,8 g
Eiweiß	23,8 g
Salz	0,7 g

NUTRI-SCORE



Zubereitung:



15 Min. Vorbereitung

45 Min. Gesamtzeit

- 1 Die Rollgerste in ein feinmaschiges Sieb geben, gut abwaschen und gemäß Packungsanleitung kochen.
- 2 Das Ofengemüse zubereiten (siehe dafür Seite 67).
- 3 Ein Dressing aus Hummus, pflanzlicher Milch, Zitronensaft, Olivenöl und Gewürzen anrühren.
- 4 Als Topping können wahlweise geröstete Kichererbsen oder Kerne darüber gestreut werden.

Prepping:

2,33 € pro Portion

Behälter: 1 L oder > 1 L

Regeneration: beim Erwärmen abdecken



Tipps:

- das Dressing in einen separaten Behälter geben, falls die Bowl erwärmt wird
- verwende verschiedene Zutaten wie Bohnen, Mais, Tomate, ...
- experimentiere mit Dressings aus anderen Aufstrichen



Graupen sind sehr leicht verdaulich und sättigend aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts.



CHILI SIN CARNE

Zutaten:  2 Portionen

- 1 Dose Kidneybohnen
 - 1 Dose Mais
 - 1 Dose gehackte Tomaten
 - 400 g passierte Tomaten
 - 2 EL Tomatenmark
 - 1 EL Rapsöl
 - 1 Zwiebel
 - 1 TL Paprikapulver
 - 1/2 TL Kreuzkümmel
 - Chilipulver
 - Petersilie
 - Salz und Pfeffer
- Beilage:
- 1 Portion Vollkornbrot / 60 g Vollkornreis

Nährwerte: pro Portion ohne Beilage

Energie	1928 kJ / 461 kcal
Fett	9,8 g
davon ges. Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	60,4 g
davon Zucker	30,7 g
Ballaststoffe	17,6 g
Eiweiß	21,5 g
Salz	3,2 g

NUTRI-SCORE



Zubereitung:



5 Min. Vorbereitung

30 Min. Gesamtzeit

1. In einem großen Topf das Rapsöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie glasig ist.
2. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz anrösten.
3. Die Kidneybohnen und den Mais dazugeben und gut umrühren.
4. Die gehackten und passierten Tomaten sowie die Gewürze hinzufügen.
5. Das Chili 15 - 20 Minuten köcheln lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mehr Gewürze dazugeben.

Prepping:

2,67 € pro Portion

Behälter: 1 L oder > 1 L

Regeneration: bei Bedarf Flüssigkeit hinzufügen;
beim Erwärmen abdecken



Tipps:

- zu Beilagen wie Auflauf Kartoffel-Erbse (Seite 59), Püree (Seite 65), gemischter Salat (Seite 53)
- für Abwechslung verschiedenes Gemüse hinzufügen



Die Kombination von Bohnen und Mais ergibt eine proteinreiche Mahlzeit mit einer hohen biologischen Wertigkeit.



RISOTTO GERSTE & PILZE

Zutaten:  2 Portionen

- 200 g Röllgerste
- 250 g Champignons braun
- 200 g Tofu
- 500 ml Gemüsebrühe
- 150 ml pflanzliche Milch
- optional: etwas Weißwein
- 1 Zwiebeln
- 1,5 EL Rapsöl
- 1 EL Sojasoße
- Thymian, Petersilie
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Pfeffer
- Hefeflocken

Nährwerte: pro Portion

Energie	2.744 kJ / 655 kcal
Fett	16,5 g
davon ges. Fettsäuren	1,8 g
Kohlenhydrate	80,3 g
davon Zucker	8 g
Ballaststoffe	10,2 g
Eiweiß	31,4 g
Salz	1,7 g

NUTRI-SCORE



0.60 kg
pro Portion



Zubereitung:



15 Min. Vorbereitung
50 Min. Gesamtzeit

- 1 Die Rollgerste unter kaltem Wasser abspülen.
- 2 In einem Topf 2 EL Rapsöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel anbraten.
- 3 Die Gerste dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.
- 4 Mit Gemüsebrühe und pflanzlicher Milch aufgießen. Das Risotto bei schwacher Hitze für 30 - 35 Minuten köcheln lassen und zwischendurch umrühren.
- 5 In der Zwischenzeit die Champignons mit 1 El Öl so lange anbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist und die Champignons braun werden.
- 6 Den Tofu dazugeben und ebenfalls anbraten.
- 7 Mit der Sojasoße ablöschen, kurz umrühren und von der Hitze nehmen.
- 8 Sobald das Risotto fertig und die Flüssigkeit eingekocht ist, die gebratenen Champignons und den Tofu vorsichtig unterheben.
- 9 Das Risotto mit Pfeffer, Petersilie und Hefeflocken abschmecken.

Prepping:

1,64 € pro Portion

Behälter: 1 L oder > 1 L

Regeneration: bei Bedarf Flüssigkeit hinzufügen;
beim Erwärmen abdecken



Tipps:

- auch mit Kürbis (ca. 300 g) oder anderem Gemüse kombinierbar
- nach dem Erwärmen mit Hefeflocken garnieren



Das Anbraten von Tofu und Champignons erfordert häufig mehr Zeit, als oft angenommen wird.



RATATOUILLE

Zutaten:



2 Portionen

- 1/2 Aubergine
- 1/2 Paprika gelb
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1,5 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 250 g passierte Tomaten
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- etwas Chili
- Kräuter (Oregano, Basilikum, ...)
- Salz und Pfeffer

Nährwerte: pro Portion

Energie	1.006 kJ / 240 kcal
Fett	12,4 g
davon ges. Fettsäuren	1,8 g
Kohlenhydrate	21,9 g
davon Zucker	20,5 g
Ballaststoffe	10,1 g
Eiweiß	8 g
Salz	0,9 g

NUTRI-SCORE



0,48 kg
pro Portion



Zubereitung:



15 Min. Vorbereitung
50 Min. Gesamtzeit

1. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Zwiebeln fein hacken und in 2 EL Öl in einer Pfanne anschwitzen.
3. Das Tomatenmark und die Gewürze hinzugeben und kurz anbraten.
4. Anschließend mit den passierten Tomaten ablöschen und köcheln lassen.
5. Das Gemüse in 2 - 3 mm dünne Scheiben schneiden.
6. Die Tomatensoße abschmecken und in eine Auflaufform geben.
7. Das Gemüse abwechselnd darauf anordnen und schichten.
8. Am Ende 1 EL Olivenöl darauf verteilen.
9. Das Ratatouille für ca. 30 Minuten backen.

Prepping:

1,99 € pro Portion

Behälter: 1 L oder >1 L

Regeneration: beim Erwärmen abdecken



Tipps:

- Aubergine kann durch mehr Paprika ersetzt werden
- für ein ansprechendes Erscheinungsbild und gleichmäßig gegartes Ergebnis das Gemüse in gleichmäßige Scheiben schneiden
- um Austrocknung zu verhindern, das Ratatouille während des Backens abdecken



Die Aubergine ist von Juli bis September saisonal in Deutschland erhältlich.



GRIEBBREI OBST & ZIMT

Zutaten:  2 Portionen

- 1000 ml pflanzliche Milch
- 120 g Vollkorngrieß
- 2 TL Vanillezucker
- 1 EL Agavendicksaft
- 10 g Nüsse
- etwas Zimt
- 1 Prise Salz
- ca. 200 g Obst nach Wahl

Nährwerte: pro Portion

Energie	2.361 kJ / 564 kcal
Fett	15,4 g
davon ges. Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	88,8 g
davon Zucker	16,7 g
Ballaststoffe	13,5 g
Eiweiß	10,7 g
Salz	0,5 g

NUTRI-SCORE



 0.20 kg
pro Portion


Zubereitung:



10 Min. Gesamtzeit:

1. Die pflanzliche Milch, Vanillezucker, Agavendicksaft und eine Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren.
2. Den Grieß unter ständigem Rühren hinzufügen und aufkochen lassen. Anschließend den Topf von der Herdplatte nehmen und weiterhin verrühren.
3. Den Grießbrei in die Behälter füllen und abkühlen lassen.
4. Mit Obst, Nüssen und Zimt garnieren.

Prepping:

0,97 € pro Portion

Behälter: 1 L oder > 1 L

Regeneration: Flüssigkeit hinzufügen;
zwischen durch umrühren



Tipps:

- mit verschiedenem Obst garnieren
- für zusätzliche Nährstoffe geschrotete Leinsamen einrühren
- verwende verschiedene Milchalternativen für einen anderen Geschmack




Vollkorn Grieß enthält im Vergleich zu normalem Grieß mehr Ballaststoffe und hält den Blutzuckerspiegel somit konstanter.



KAISER- SCHMARRN

Nährwerte: pro Portion ohne Obst

Energie	2.214 kJ / 529 kcal
Fett	15,6 g
davon ges. Fettsäuren	3,1 g
Kohlenhydrate	83,6 g
davon Zucker	26,5 g
Ballaststoffe	10,5 g
Eiweiß	10,1 g
Salz	2,0 g

Zutaten:  2 Portionen

- 220 ml pflanzliche Milch
- 160 g Dinkel-Vollkornmehl
- 80 ml Mineralwasser
- 2 EL Zucker
- 1 EL Apfelessig
- 2 TL Backpulver
- 2 EL pflanzliche Butter
- 1 Prise Salz
- 200 g Apfelmus ungesüßt
- Obst nach Wahl

NUTRI-SCORE



Zubereitung:



20 Min. Gesamtzeit

- 1 In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Zucker und Salz vermengen.
- 2 Die pflanzliche Milch, Mineralwasser und Apfelessig hinzufügen und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren.
- 3 In einer Pfanne die pflanzliche Butter erhitzen, Teig eingießen, Hitze reduzieren, abdecken und warten, bis der Teig stockt.
- 4 Den Teig mit einem Pfannenwender in 4 Stücke teilen und wenden.
- 5 Anschließend den Teig in kleine Stücke zerreißen und goldbraun backen.

Prepping:

0,51 € pro Portion

Behälter: 1 L oder >1 L

Regeneration: beim Erwärmen abdecken



Tipps:

- nach Belieben Rosinen in den Teig hinzufügen
- mit Apfelmus und frischem Obst garnieren
- mit einer halben Portion Suppe (Seite 81 - 87) oder Salat (Seite 45) kombinieren



Als Alternative zu Apfelessig kann auch mehr Mineralwasser oder Zitronensaft verwendet werden.



SUPPE

ROTE LINSE

Zutaten:



2 Portionen

- 1000 ml Gemüsebrühe
- 175 g rote Linsen
- 100 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Rapsöl
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel, Curry-, Paprikapulver
- Petersilie
- Salz und Pfeffer

Nährwerte: pro Portion

Energie	1551 kJ / 371 kcal
Fett	83 g
davon ges. Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	52,6 g
davon Zucker	9,9 g
Ballaststoffe	14,2 g
Eiweiß	26 g
Salz	2,5 g

NUTRI-SCORE



0,43 kg
pro Portion



Zubereitung:



15 Min. Vorbereitung

30 Min. Gesamtzeit

- 1 Die Zwiebel und die Karotten klein schneiden.
- 2 In einem großen Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebel und die Karotten hinzugeben und kurz anbraten.
- 3 Die Linsen abspülen, abtropfen lassen und in den Topf geben und mitrösten. Das Tomatenmark sowie die Gewürze hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten.
- 4 Mit Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- 5 Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken. Je nach Konsistenz noch Wasser hinzugeben.

Prepping:

0,52 € pro Portion

Behälter: > 1 L

Regeneration: Flüssigkeit hinzufügen;
beim Erwärmen abdecken



Tipps:

- mit 2 Scheiben Vollkornbrot servieren
- mit frischer Petersilie bestreuen



Variiere die Linsensorten, um unterschiedliche Texturen und Geschmacksnuancen zu entdecken.



SUPPE ERBSE

Zutaten:  2 Portionen

- 300 g TK-ErbSEN
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Karotte
- 1 Kartoffel (ca. 120 g)
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Pfeffer

Nährwerte: pro Portion

Energie	1303 kJ / 264 kcal
Fett	8,6 g
davon ges. Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	33 g
davon Zucker	8 g
Ballaststoffe	9,1 g
Eiweiß	12,7 g
Salz	2,0 g

NUTRI-SCORE



Zubereitung:



10 Min. Vorbereitung

30 Min. Gesamtzeit

- 1 Die halbe Zwiebel fein schneiden. Das Gemüse schälen und in Stücke schneiden.
- 2 Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, die gehackte Zwiebel darin anschwitzen. Das Gemüse hinzugeben und ebenfalls anbraten.
- 3 Mit Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Karotten weich sind.
- 4 Die aufgetauten Erbsen hinzufügen und pürieren.
- 5 Mit Pfeffer und Knoblauchpulver würzen und abkühlen lassen.

Prepping:

0,54 € pro Portion

Behälter: > 1 L



Regeneration: Flüssigkeit hinzufügen;
beim Erwärmen abdecken

Tipps:

- Auftauen der Erbsen über Nacht im Kühlschrank oder in der Mikrowelle mit der entsprechenden Auftaufunktion
- mit 2 Scheiben Vollkornbrot servieren
- als Vorspeise zu Grießbrei (Seite 77)



Für einen tieferen Geschmack Gemüse wie Kartoffeln, Karotten oder Sellerie hinzufügen.



SUPPE TOMATE

Zutaten:  2 Portionen

- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g passierte Tomaten
- 200 g gehackte Tomaten
- 1/2 EL Tomatenmark
- 1/2 EL Rapsöl
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Gewürze: Basilikum, Oregano, ...
- Salz und Pfeffer

Nährwerte: pro Portion

Energie	488 kJ / 117 kcal
Fett	4,3 g
davon ges. Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	15,5 g
davon Zucker	12,6 g
Ballaststoffe	2,7 g
Eiweiß	4,8 g
Salz	1,5 g

NUTRI-SCORE



Zubereitung:



10 Min. Gesamtzeit

1. Die halbe Zwiebel fein schneiden.
2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.
3. Das Tomatenmark sowie die Gewürze hinzugeben und kurz anbraten.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen, passierte und gehackte Tomaten dazugeben und kurz köcheln lassen.
5. Die Suppe dann pürieren und abschmecken.

Prepping:

0,59 € pro Portion

Behälter: > 1 L

Regeneration: Flüssigkeit hinzufügen;
beim Erwärmen abdecken



Tipps:

- mit 2 Scheiben Vollkornbrot servieren
- als Vorspeise zu Grießbrei (Seite 77) oder Kaiserschmarrn (Seite 79)
- für eine geschmeidigere Konsistenz, frische Tomaten vor der Verwendung enthäuten
- mit frischem Basilikum garnieren



Für eine intensivere Würze Chili-Pulver und geräuchertes Paprikapulver hinzufügen.

SNACKS

Rohkost & Dip	89
Obstsalat	91
würzige Kichererbsen	93

SNACKS

Grundsätzlich eignen sich eine Vielzahl roher Lebensmittel oder zubereiteter Gerichte als Zwischenmahlzeit. Dabei ist es entscheidend, die individuelle Kalorienzufuhr im Hinblick auf die persönlichen Ernährungsziele im Auge zu behalten.

Hier sind einige Beispiele für ausgewogene Snackoptionen:

- 2 Muffins Karotte-Himbeere
- 2 Muffins Gemüse
- 1 Muffin Gemüse und 1 Muffin Karotte-Himbeere
- 1/2 Portion Nuss-Müsli mit pflanzlicher Milch oder Joghurt
- 1/2 Portion Leinsamen Pudding
- Obst nach Wahl (z.B. 1 Apfel und Nüsse)
- Nüsse und getrocknete Früchte (Achtung bei der Menge getrockneter Früchte, diese haben einen hohen konzentrierten Zuckergehalt)
- 1 Scheibe Vollkornbrot mit Aufstrich

Getränke mit Kalorien, besonders süße oder energiereiche Sorten, gelten zwar als Snacks, erzeugen jedoch oft kein Sättigungsgefühl und sollten daher nicht anstelle ausgewogener fester Snacks konsumiert werden.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) aufgrund fehlender aussagekräftiger Forschungsergebnisse keine allgemeine Empfehlung zur Mahlzeitenfrequenz für gesunde Personen abgibt. Die derzeit verfügbaren wissenschaftlichen Daten aus Humanstudien lassen keine gesicherten Empfehlungen zu. Daher muss jeder selbst entscheiden, ob und wie oft er Zwischenmahlzeiten zu sich nimmt, basierend auf seinen individuellen Bedürfnissen und Lebensstilpräferenzen.



ROHKOST & DIP

Zutaten:  1 Portion

Gemüse nach Wahl:

- 1 große Karotte (ca. 150 g)
- 1 halbe rote Paprika (ca. 75 g)
- 1/4 Gurke (ca. 100 g)
- 1/4 Kohlrabi (ca. 100 g)

Aufstrich nach Wahl: z.B. Hummus (60 g)

Nährwerte: pro Portion

Energie	1.009 kJ / 241 kcal
Fett	7,1 g
davon ges. Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate	29,3 g
davon Zucker	20,2 g
Ballaststoffe	13,8 g
Eiweiß	9,1 g
Salz	0,2 g

NUTRI-SCORE



Zubereitung:



15 Min. Gesamtzeit

1. Das Gemüse in Streifen schneiden.
2. Den Aufstrich in einen separaten Behälter geben.

Prepping:

0,85 € pro Portion

Behälter: ca. 500 ml und 50 ml



Tipps:

- für Abwechslung verschiedene Gemüsesorten verwenden
- als Dip eignen sich verschiedene Aufstriche



Rohes Gemüse enthält mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als in gekochter Form.



OBSTSALAT & BITTERSCHOKOLADE

Zutaten:  1 Portion

saisonales Obst nach Wahl:

- 40 g Erdbeeren
- 1/2 Apfel
- 40 g Trauben weiß
- 40 g Heidelbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Stück Edel Bitterschokolade (ca. 20 g)

Nährwerte: pro Portion

Energie	897 kJ / 214 kcal
Fett	7,2 g
davon ges. Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate	27,8 g
davon Zucker	23,3 g
Ballaststoffe	4,4 g
Eiweiß	3 g
Salz	0 g

NUTRI-SCORE



0,18 kg
pro Portion

Zubereitung:



10 Min. Gesamtzeit

1. Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft vermengen.
2. Das Stück Schokolade separat bei Zimmertemperatur aufbewahren.

Prepping:

0,84 € pro Portion

Behälter: ca. 500 ml



Tipps:

- auch mit pflanzlichem Joghurt kombinierbar
- verwende verschiedenes saisonales Obst:

Apfel	Birne	Aprikose	Brombeere	Erdbeere	Tafeltraube
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 8 9 10 11 12	6 7 8	7 8 9 10	5 6 7 8 9	9 10
Heidelbeere	Himbeere	Johannisbeere	Pflaume	Kirsche	Zwetschge
5 6 7 8 9 10	6 7 8 9 10	6 7 8 9	7 8 9 10	6 7 8	7 8 9 10

1 = Januar bis 12 = Dezember (Seite 12)



Zitronensaft verhindert durch den hohen Gehalt an Ascorbinsäure die enzymatische Bräunung von Früchten wie Äpfeln.



KICHERERBSEN WÜRZIG GERÖSTET

Zutaten:  4 Portionen

- 2 Dosen Kichererbsen
- 3 EL Olivenöl
- Gewürze
(Paprika-, Knoblauchpulver, Chili, Salz, Pfeffer, ...)
- Rohkost nach Wahl z.B. 1 Karotte

Nährwerte: pro Portion

Energie	903 kJ / 216 kcal
Fett	7,3 g
davon ges. Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate	25,5 g
davon Zucker	7,5 g
Ballaststoffe	12,6 g
Eiweiß	9,2 g
Salz	1,3 g

NUTRI-SCORE



0,17 kg
pro Portion

Zubereitung:



5 Min. Vorbereitung
35 Min. Gesamtzeit

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Die Kichererbsen unter kaltem Wasser waschen und gründlich abtrocknen.
3. Die trockenen Kichererbsen mit 3 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen.
4. Die Kichererbsen auf ein Backblech geben und für 30 Minuten backen.
5. Nach dem Rösten aus dem Ofen nehmen und nach Belieben würzen.
6. Die Kichererbsen abkühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Prepping:

0,79 € pro Portion

Behälter: ca. 500 ml



Tipps:

- als Topping für gemischter Salat (Seite 53), in den Wrap (Seite 47), für die Bowl (Seite 69)
- variiere mit den Gewürzen für mehr Abwechslung



Andere Hülsenfrüchte wie Kidneybohnen eignen sich ebenfalls hervorragend für die Zubereitung würziger Ofen-Snacks.

MEAL-PREP-PLAN

Beispiel 1 - zeitsparend

Der vorliegende vorgefertigte Meal-Prep-Plan ist darauf ausgerichtet, die Zubereitungszeit der Speisen auf ein Minimum zu reduzieren.



40 min Zubereitungszeit
2 h 30 min Gesamtzeit

Wochentag	Frühstück	Mittag	Snack	Abend
Montag	Bircher Müsli (Seite 19)	Nudelsalat (Seite 49)	Obstsalat (Seite 91)	Spaghetti (Seite 57)
Dienstag	Overnight Oats (Seite 15)	Linsencurry (Seite 63)	Rohkost & Dip (Seite 89)	Grießbrei (Seite 77)
Mittwoch	Leinsamen Pudding (Seite 17)	Nudelsalat (Seite 49)	Obstsalat (Seite 91)	Tomatensuppe & Salat gemischt (S. 85 & 53)
Donnerstag	Overnight Oats (Seite 15)	Linsencurry (Seite 63)	Rohkost & Dip (Seite 89)	Grießbrei (Seite 77)
Freitag	Bircher Müsli (Seite 19)	Spaghetti (Seite 57)	Obstsalat (Seite 91)	Tomatensuppe & Salat gemischt (S. 85 & 53)

ZUTATEN:

24,81 €

- 210 g zarte Haferflocken
- 60 g geschrotete Leinsamen
- 20 g Weizenkeime
- 2300 ml pflanzliche Milch
- 65 g gehackte Nüsse
- 340 g Obst (Himbeeren,...)
- 1 Birne
- 1 Apfel
- 10 g Backkakao
- 1 EL Agavendicksaft
- Zitronensaft
- 120 g Vollkorn Grieß
- 390 g Vollkornnudeln
- 200 g Vollkornreis
- 250 g rote Linsen
- 200 g Blattsalat
- 100 g TK Erbsen
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1/2 Salatgurke
- 2 kleine Karotten
- 2 Zwiebeln
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 250 g passierte Tomaten
- 1 Dose Mais
- 1 Dose weiße Bohnen
- 2 EL Apfelessig
- 3,5 EL Tomatenmark
- 5 EL Öl
- 10 g Kapern
- 4 EL Senf
- Hefeflocken
- Gewürze

MEAL-PREP-PLAN

Beispiel 2 - kostengünstig

Dieser vorbereitete Meal-Prep-Plan wurde darauf ausgerichtet, die Kosten so minimal wie möglich zu halten.



1 h 50 min Zubereitungszeit
5 h 5 min Gesamtzeit

Wochentag	Frühstück	Mittag	Snack	Abend
Montag	Pancakes (Seite 23)	2 Wrap & 1 Portion Hummus & 1/2 Portion Ofengemüse	Baked Oats (Seite 27)	Linsensuppe & 1 Scheibe Vollkornbrot (S. 37 & 81)
Dienstag	Baked Oats (Seite 27)	Auflauf & Ofengemüse (S. 59 & 67)	1 Scheibe Vollkornbrot & 1 Portion Hummus & 1 Karotte (S. 35 & 37)	Kaiserschmarrn (Seite 79)
Mittwoch	Pancakes (Seite 23)	2 Wrap & 1 Portion Hummus & 1/2 Portion Ofengemüse	Baked Oats (Seite 27)	Linsensuppe & 1 Scheibe Vollkornbrot (S. 37 & 81)
Donnerstag	2 Scheiben Vollkornbrot & 2 Portionen Hummus & 1 Karotte (S. 35 & 37)	Tomatensuppe & Kaiserschmarrn (S. 85 & 79)	Obstsalat	Linsencurry (Seite 63)
Freitag	Baked Oats (Seite 27)	Linsencurry (Seite 63)	1 Scheibe Vollkornbrot & 1 Portion Hummus & 1 Karotte (S. 35 & 37)	Auflauf & Tomatensuppe (S. 59 & 85)

ZUTATEN:

16,58 €

- 400 g zarte Haferflocken
- 700 g Vollkornmehl
- 200 g Vollkornreis
- 850 ml pflanzliche Milch
- 450 g Apfelmus ungesüßt
- 70 g geschrotete Leinsamen
- 65 g Nüsse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 2 EL Zitronensaft
- 2,5 TL Backpulver
- Obst
- 1 Apfel
- 7 Karotten
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Pack Trockenhefe
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Sesamuss
- 7,5 EL Öl
- 300 g Tofu
- 200 g Brokkoli
- 1/2 Zucchini
- 150 g Paprika
- 400 g Kartoffeln
- 120 g TK Erbsen
- 1 TL Senf
- 1400 ml Gemüsebrühe
- 250 g passierte Tomaten
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2,5 EL Tomatenmark
- 2 Zwiebeln
- 80 ml Mineralwasser
- 2 EL Zucker
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL pflanzliche Butter
- 225 g rote Linsen
- Hefeflocken
- Gewürze: Zimt

QUELLEN

- Hännah Schön. (2020). Meal-Prepping: Vorkochen neu entdeckt. <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teller/meal-prepping/>
- Schreiner, H. (2023, 10. August). Sieben Hauptregeln zum hygienischen Umgang mit Lebensmitteln. https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/hygiene/hygienischer_umgang/verbrauchertipps/index.htm
- Rapp, F. (2020, 12. August). Lebensmittel richtig lagern. https://www.bzfe.de/nachhaltiger_konsum/lagern-kochen-essen-teller/lebensmittel-richtig-lagern/
- Flaxseed (Linum usitatissimum), phytochemistry, pharmacological characteristics and functional food applications
- Red Raspberries and Their Bioactive Polyphenols: Cardiometabolic and Neuronal Health Links
- Nina Breher, Manuel Kosztyński, Hendrik Lehmann, David Meidinger, Helena Wittlich. (2022, 12. Januar). Der Klimarechner für deine Küche. <https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/>
- Impaq. (2021). Nutri-Score Rechner. <https://nutriscore.impag.ch/?country=de&lang=de>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Juli 2012). Essenshäufigkeit und Gewichtsregulation bei Erwachsenen. Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). <https://www.jobundfit.de/fuer-berufstaetige/energiebedarf>
- Zeuschner, C. L., Hokin, B. D., Marsh, K. A., Saunders, A. V., Reid, M. A. & Ramsay, M. R. (2013, Oktober). Vitamin B12 and vegetarian diets. *The Medical Journal of Australia*, 199(4), 27–32. <https://doi.org/10.5694/mja11.11509>
- Suriyagoda, L., Mohotti, A. I., Vidanaratchi, J. K., Kodithuwakku, S. P., Chathurika, M., Bandaranayake, P. C. G., Hetherington, A. M. & Beneragama, C. K. (2021). "Ceylon cinnamon": Much more than just a spice! *PLANTS*, *PEOPLE*, *PLANET*, 3(4), 319–336. <https://doi.org/10.1002/ppp3.10192>
- Rehberg, C. (30. August 2016). Apfel - Die Vorteile für Ihre Gesundheit. Zentrum der Gesundheit. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst-fruechte/apfel>
- ADK - Die Gesundheitskasse (3. September 2021). Lohnt sich der Umstieg auf Vollkornbrot, Vollkornmüchli und Co.? ADK - Die Gesundheitskasse. <https://www.adk.de/pk/magazin/ernaehrung/ernaehrungsformen/vollkorn-im-vorjahr-ist-vollkornbrot-gesunder/>
- Rehberg, C. (4. Januar 2024). Hefeflocken, Nährhefe, Hefeextrakt - Was ist das? Zentrum der Gesundheit. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gewuerze/hefeflocken>
- "Graupen". (2017). Getreide.org. <https://www.getreide.org/graupen.html>
- Rehberg, C. (16. Januar 2024). Kurbiskerne - Ein proteinreicher Snack. Zentrum der Gesundheit. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/nuesso-kerne/kurbiskerne>
- Zöllner, F. (2020, 20. Februar). Linsen - eine gesunde Proteinquelle. <https://www.fionnazollner.de/linsen/>
- Müller, S. (22. Januar 2024). Gerste - gesund und köstlich. Zentrum der Gesundheit. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/getreide-uebersicht/gerste>
- Verbraucherzentrale Bremen. (2023, 19. Juni). Weiße Bohnen: günstige Leckerbissen mit hohem Nährwert. <https://www.verbraucherzentrale-bremen.de/pressemitteilungen/lebensmittel/gesund-ernaehren/weiisse-bohnen-guenstige-leckerbissen-mit-hoehem-naehrwert-85258>
- Rösch, R., Fröhshütz, L. & Icking, J. (2023, 9. August). Kartoffeln: Gesund essen. <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/kartoffeln/kartoffeln-gesund-essen/>
- openscience. (2016, 14. Juli). Warum werden Apfel-Spalten braun? <https://www.openscience.or.at/hungryforscienceblog/warum-werden-äpfel-spalten-braun/>
- Maite Voigt-Schier. (ohne Jahr). Food Database - Dein Ernährungstagebuch. <https://ddb.info/db/lln/notepad/?lang=de>
- DIN Deutsches Institut für Normung (01.2023). Lebensmittelhygiene: Cook & Chill-Verfahren - Hygieneanforderungen (DIN 10536). <https://www.nautos.de/f/y2/search>

