MEAL PREP *Wochenplan*

	KOCHTAG
MONTAG Nudeln mit Brokkoli in Parmesan-Sauce	Sonntag
DIENSTAG Schneller Nudelauflauf "Caprese"	Sonntag
MITTWOCH Kokoscurry mit Süßkartoffeln	Sonntag
DONNERSTAG Schneller Bratreis	Mittwoch
FREITAG Quinoasalat mit Tomaten + Kichererbsen	Mittwoch

EINKAUFEN

1 Süßkartoffel
2 Brokkoli
500 g Kirschtomaten
1 Parmesan
350 ml Kochsahne
800 ml Kokosmilch
125 g Mozzarella
500 g Nudeln
500 g Reis
100 g Quinoa
250 g passierte Tomaten
130 g Kichererbsen, Dose
250 g Gemüsemischung, TK
1/2 Bund Petersilie
1 Limette

AUS DEM VORRAT

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Eier
Basilikum (gehackt, TK)
Olivenöl
Kokosöl
Sojasauce
Currypaste
Salz
Pfeffer

gaumenfreundin FOODBLOG