

Inhalt

Meal Prep- Was ist das?	10
Grundlegendes Meal Prep	10
Vor- und Nachteile von Meal Prep	12
Abnehmen mit Meal Prep.....	14
Aufbewahrung Ihrer Gerichte	14
Lagerung.....	15
Mitnehmen oder Zuhause essen	15
Warm oder kalt.....	15
Wiederverwertbare Aufbewahrungsbehälter	16
Menge der Fächer	17
Familieevent aus Vor-und Zubereitung	17
Kommunikation	18
Das Frühstück.....	19
1. Paleobrot	20
2. Bananenbrot	21
3. Quarkbrötchen ohne Zucker	22
4. Joghurtbrötchen	23
5. Buttermilchbrötchen mit Apfelfüllung	24
6. Herzhaftes Schlank- Sandwich	25
7. Thunfisch-Sandwich mit Feta	26
8. Gegrilltes Käse- Sandwich	27
9. Protein Frühstücks-Burritos	28
10. Basic Burritos	29
11. Blaubeer- Mandel Overnight Oats	30
12. Bananen Karotten Kuchen Overnight Oats	31
13. New York Berry Cheesecake Overnight Oats	32
14. Matcha White Chocolate Chip Overnight Oats	33
15. Griechische Erdbeergöttin	34
16. Lecker Schoki- Wecker	35

17.	<i>Einfaches Overnight Oats mit Früchten</i>	36
18.	<i>Himbeer- Kokos- Porridge</i>	37
19.	<i>Chia- Beerenmarmelade</i>	38
20.	<i>Himbeerkompott mit Nussmüsli und Joghurt</i>	39
21.	<i>Gebackener Haferflocken- Karottenkuchen</i>	40
22.	<i>Schoko- Erdnussbutter- Haferflocken- Kuchen</i>	41
Gebackenes		42
23.	<i>Muffin Grundrezept</i>	43
24.	<i>Müslimuffins</i>	44
25.	<i>Käsekuchenmuffins</i>	45
26.	<i>Möhrenkuchen- Muffins</i>	46
27.	<i>Pizza- Muffins</i>	47
28.	<i>28. Avocadokuchen</i>	48
29.	<i>Mini- Amerikaner</i>	49
30.	<i>Müsliriegel und Granola</i>	50
31.	<i>Pastete mit Würstchen in Sahne</i>	51
32.	<i>Dampfnudeln mit Vanillesauce</i>	52
33.	<i>Geflügelpastete</i>	53
Menüs		55
34.	<i>Gefüllte Hähnchenbrust mit Parmaschinken</i>	56
35.	<i>Ofenhähnchen</i>	57
36.	<i>Bacon-Hähnchen mit Guacamole-Füllung</i>	58
37.	<i>Hähnchen-Pistazien-Sticks mit Hummus</i>	59
38.	<i>Hähnchen mit Tortilla-Kruste</i>	60
39.	<i>Spinat-Hasselback-Hähnchen</i>	61
40.	<i>Lach-Brotsalat aus dem Ofen</i>	62
41.	<i>Wasabilachs mit Pak Choi und Shiitakepilzen</i>	63
42.	<i>Gefüllte Paprika mit Thunfisch</i>	64
43.	<i>Lachsfilet im Speckmantel</i>	65
44.	<i>Gebackener Zitronen-Kabeljau mit Kapern</i>	66
45.	<i>Herzhafte Arme Ritter</i>	67
46.	<i>Schinken an Madeira-Sauce</i>	68
47.	<i>Apfelrotkohl mit Kartoffelpüree-Haube</i>	69
48.	<i>Mediterranes Sauerkraut</i>	70
49.	<i>Australische Fleischpasteten</i>	71

Perfekte gesunde Beilagen	73
50. Quinoa	74
51. Brauner Reis	75
52. Linsen	76
Lasagne, Auflauf, Gratin	77
53. Zucchini-Lasagne	78
54. Schnelle Pfannen Lasagne	79
55. Kartoffel-Nudel-Auflauf	80
56. Blumenkohl Makkaroni Auflauf	81
57. Kartoffelgratin	82
58. Lasagne	83
59. Hörnchennudel- Auflauf	84
60. Gratin dauphinoise	85
61. Kartoffelaufwurf mit Hackfleisch	86
62. Pasta-Gratin mit Schinken	87
63. Obwaldener Ofentori	88
64. Möhren-Lasagne	89
65. Tortellinaufwurf	90
66. Gemüse-Nudelaufwurf	91
67. Gyros-Lasagne	92
68. Griechischer Hack-Nudelaufwurf mit Feta	93
69. Brokkoli-Nudelaufwurf	94
70. Schnitzel-Hack-Auflauf	95
71. Express-Nudelaufwurf mit Schinken	96
72. Hähnchen-Brokkoli-Auflauf mit Reis	97
73. Gemüse-Kartoffel-Auflauf	98
Aus dem Ofen.....	99
74. Gebackene Aubergine	100
75. Gebackener Camembert mit Feigen-Nuss-Topping 101	
76. Gebackener Feta	102
77. Würstchen, Süßkartoffeln und Bohnen aus dem Ofen 103	
78. Gefüllte Ofentomaten	104
79. Kartoffel-Tortilla mit Ofengemüse	105

80.	Spargelrisotto aus dem Ofen	106
81.	Ofenrisotto mit Hähnchenbrust und Steinpilzen	107
82.	Ofenrösti mit Hackfleisch	108
83.	Ofenreisfleisch	109
84.	Überbackene Putenschnitzel	110
85.	Backofen Hähnchen	111
86.	Enchiladas	112
87.	„10- Minuten“ -Lachs	113
Alles in einem Topf		114
88.	Griechisches Huhn vom Blech	115
89.	Teufelsfleisch	116
90.	Braumeisterschmortopf	117
91.	Bunter Gemüse-Gnocchi-Topf	118
92.	Kürbis-Risotto mit Hack	119
93.	Party Rouladentopf	120
94.	Schnelle Hackpfanne	121
95.	Rinderragout	122
96.	Rouladen	123
97.	Chili con carne	124
98.	Wirsingrouladen	125
99.	Freiburger Fleischvögel	126
100.	Irish Stew	127
101.	Bunter Reistopf	128
102.	Erdnuss-Kokos-Curry	129
103.	Curry-Geschnetzeltes	130
104.	Kohlrabi-Kartoffel-Topf	131
105.	Spätzle-Gemüse-Eintopf	132
106.	Kartoffel-Brokkoli-Curry	133
Für Kindermünder		134
107.	Couscoubrei mit Gemüse	135
108.	Avocado Kartoffelbrei	136
109.	Karottenbrei	137
110.	Karotten-Kürbisbrei	138
111.	Getreidebrei mit Dinkelflocken und Waldbeeren	

112.	Pastinakenbrei	140
113.	Grundrezept Gemüsebrei	141
114.	Porridge für 3 Tage	142
115.	Linsen und Quinoa	143
116.	Couscous	144
117.	Overnight Oat für Kinder	145
118.	Ayurveda Karottensalat	146
119.	Wikinger Pasta	147
120.	Selbstgemachte Köttbullar	148
121.	Nudelmuffins	150
122.	Möhrentarte	151
123.	Gemüseglasch	152
124.	Frühstückspizza	153
125.	Gemüse Eintopf mit Fleischbällchen	154
126.	Milchreis	155
127.	Polenta-Käse-Sticks	156
128.	Nudelsalat mit Nori-Rollen	157
129.	Couscous Salat für unterwegs	158
130.	Sommer-Couscous-Salat	159
131.	Pausen-Burger	160
132.	Käseigel in Pitabrot	161
133.	Gefülltes Fladenbrot	162
134.	Reispuffer mit Gemüse	163
135.	Apfel-Bananen Waffeln	164
136.	Gefüllte Laugenstange	165
	Pasta	166
137.	Bruschetta Pasta	167
138.	Frühlingspasta mit Spargel	168
139.	Pasta mit gegrillten Kirschtomaten	169
140.	Scharfe Spaghetti mit gerösteten Brotkrumen	170
141.	Spaghetti mit Hackfleischbällchen und Tomatensauce	171
142.	Cremige Lachs-Pasta	172
143.	Rote Linsen Bolognese	173
144.	Pasta mit Avocadosoße	174

145.	Fruchtige Tomatensauce	175
146.	Tortellini mit Bolognese	176
147.	Tex-Mex Pasta	177
Snacks		178
148.	Hummus aus weißen Bohnen	179
149.	Rote-Beete-Hummus	180
150.	Wraps mit Hummus, Truthahn und Paprika	181
151.	Wraps mit Ofengemüse	182
152.	Fruchtiger Hähnchen- Wrap	183
153.	Pfannkuchen-Wraps	184
154.	Auberginen-Wrap orientalisches	185
155.	Power-Wrap	186
156.	Scharfe Mexiko-Wraps	187
157.	Quinoa-Karotten-Bites	188
158.	Börek mit Spinat und Feta	189
159.	BBQ Jackfrucht Pulled Pork	190
160.	Tofu Nuggets	191
Bowls und Salate zum Abnehmen		192
161.	Müsli mit Obst und Joghurt	193
162.	Eiweiß-Müsli	194
163.	Zucchini Taler	195
164.	Couscous- Salat mit Minze	196
165.	Selbstgemachte Fruchtschnitten	197
166.	Brokkolibratlinge mit Gurkensalat	198
167.	Pasta Bowl mit Burrata	199
168.	Green Bowl	200
169.	Pasta-Gemüse Salat	201
170.	Bowl mit Lachs, Garnelen und Spinat	202
171.	Taco Bowl	203
172.	Bulgur Bowl	204
173.	Rainbow Bowl mit Kichererbsen	205
Pizza und Fladenbrot		206
174.	Fladenbrot-Pizza	207
175.	Zucchini-Pizza	208

176.	Hackfleischpizza	209
177.	American Pizza	210
178.	Maispizza	211
179.	Flammkuchen mit Birne und Rucola	212
180.	Zucchini- Flammkuchen	213
	Mein Rezept:	214
	Mein Rezept:	215
	Mein Rezept:	216
	Einfacher Wochenplan 1	217
	Einfacher Wochenplan 2	218
	Schlusswort	219
	Rechtliches	220