

Veronika Pichl



Meal Prep

MIT DEM THERMOMIX®

Gesunde Mahlzeiten vorbereiten,
mitnehmen und Zeit sparen

© des Titels »Meal Prep mit dem Thermomix« (ISBN 978-3-7423-0700-2)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

riva

© des Titels »Meal Prep mit dem Thermomix« (ISBN 978-3-7423-0700-2)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Inhalt

Gesund und zeitsparend genießen – dank Meal Prep mit dem Thermomix®	9
Meal Prepping: Modetrend oder Küchenrevolution?	11
Das macht Meal-Prep-Rezepte mit dem Thermomix® aus	13
Meal Prep: noch mehr Vorteile im Überblick	14
Was den Thermomix® zum idealen Meal-Prep-Helfer macht	15
Meal Prep mit dem Thermomix® – nachgefragt.	16
Unser Meal-Prep-Einmaleins	18
Mit Meal Prep durchstarten – so klappt’s	18
Die Zusammenstellung der Mahlzeiten	22
Praxisteil: Jetzt geht’s los!	24
Welcher Meal-Prep-Typ bin ich?	24
Die wichtigsten Punkte für Ihre Planung	26
Meal-Prep-Wochenpläne	27
Zum Umgang mit diesem Buch	28
Wochenplan 1	29
Vorhaben und Voraussetzungen	29
Bedarfsliste	30
Die Rezepte der Woche	31
<i>Granola + Granola-Cookies</i>	31
<i>Erdbeer-Bananen-Joghurt</i>	33
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick	34
Wochenplan 2	35
Vorhaben und Voraussetzungen	35
Bedarfsliste	36
Die Rezepte der Woche	37
<i>Brokkolitaler</i>	37
<i>Putengeschnetzeltes mit Senf-Honig-Marinade</i>	39
<i>Kräuter-Schmand-Quark</i>	41
<i>Hackbällchen mit Brokkoli und Reis</i>	42
<i>Reissalat mit gedünstetem Gemüse</i>	44
<i>Tomatensauce</i>	46
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick	47
Wochenplan 3	53
Vorhaben und Voraussetzungen	53
Bedarfsliste	54
Die Rezepte der Woche	55
<i>Gemüsesuppe asiatische Art</i>	55
<i>Linseneintopf</i>	57

© des Titels »Meal Prep mit dem Thermomix®« (ISBN 978-3-7423-0700-2)
2018 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

Froyo-Bites	59
Crêpes süß und pikant	60
Crêpes süße Variante.	60
Crêpes pikante Variante.	61
Flammkuchen süß und pikant.	63
Flammkuchen süße Variante	63
Flammkuchen pikante Variante	64
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick.	66
Wochenplan 4	73
Vorhaben und Voraussetzungen.	73
Bedarfsliste 1	75
Bedarfsliste 2	75
Die Rezepte der Woche	76
Oatmeal-Muffins mit Bananen und Beeren.	76
Milchreis-Varianten	78
Milchreis-Grundrezept	78
Milchreis-Auflauf	80
Fischpäckchen.	81
Putenfrikadellen	82
Putenfrikadellen-Burger.	83
Vollkornbrötchen.	84
Meal-Prep-Tag 1 im zeitlichen Überblick	85
Meal-Prep-Tag 2 im zeitlichen Überblick	88
Wochenplan 5	91
Vorhaben und Voraussetzungen.	91
Bedarfsliste 1	93
Bedarfsliste 2	93
Die Rezepte der Woche	94
Gulasch mit Nudeln – in Kombination mit Nudelsalat to go (S. 96)	94
Nudelsalat to go	96
Rotkohlsalat	97
Rotkohlsuppe	98
Vollkornbaguette.	100
Hähnchencurry	101
Wochenplan 6	103
Vorhaben und Voraussetzungen.	103
Bedarfsliste	105
Die Rezepte der Woche	106
Hähnchenbrust mit Reis und Brokkoli.	106
Brokkoli-Ei-Muffins	108
Quinoa mit Limetten-Hähnchen	109
Kraut-Karotten-Salat mit Limetten-Kräuter-Dressing.	110
Gemischtes Kräutergemüse aus dem Ofen	112
Schweinekoteletts mit Kräutermarinade	114

Wochenplan 7	115
Vorhaben und Voraussetzungen	115
Bedarfsliste 1	117
Bedarfsliste 2	117
Die Rezepte der Woche	118
<i>Heidelbeer-Quarkcreme</i>	118
<i>Bananen-Pancakes</i>	119
<i>Tofu-Steaks mit Ofengemüse und Dip</i>	120
<i>Süßkartoffel-Blumenkohl-Curry</i>	122
<i>Schoko-Chiapudding</i>	123
<i>Blumenkohl-Tortillas</i>	124
<i>Sourcream-Dip</i>	125
Wochenplan 8	127
Vorhaben und Voraussetzungen	127
Bedarfsliste	128
Die Rezepte der Woche	129
<i>Zucchinisuppe</i>	129
<i>Tomatensuppe</i>	130
<i>Kartoffelmuffins</i>	131
<i>Energiebällchen</i>	133
Wochenplan 9	135
Vorhaben und Voraussetzungen	135
Bedarfsliste	137
Die Rezepte der Woche	138
<i>Körnerbrot-Muffins</i>	138
<i>Wraps</i>	139
<i>Erdbeer-Chia-Marmelade</i>	141
<i>Basilikum-Pesto</i>	142
<i>Puten-Pesto-Röllchen</i>	143
<i>Kartoffelpüree und Gnocchi</i>	144
<i>Kartoffelpüree</i>	144
<i>Gnocchi</i>	145
Wochenplan 10	147
Vorhaben und Voraussetzungen	147
Bedarfsliste	148
Rezepte der Woche	149
<i>Kuchen im Glas</i>	149
<i>Heidelbeer-Variante</i>	149
<i>Schoko-Variante</i>	150
<i>Lachs mit Gemüse und Kräuter-Käse-Sauce</i>	151
<i>Brokkoli-Spaghetti</i>	153
<i>Spaghetti-Gemüse-Muffins</i>	154

Zusatzrezepte und Kombi-Ideen	155
Lunch-to-go-Kombi 1	155
Couscous-Hähnchen-Mix	156
Rote-Bete-Feta-Salat mit Walnüssen	157
Blattspinat-Smoothie	158
Lunch-to-go-Kombi 2	159
Sesam-Hähnchen mit Reis	160
Gemüse-Salat-Box mit Tzatziki-Dip	161
Gelber Smoothie	162
Schokowaffeln	163
Marinaden für Fleisch und Geflügel	164
Kräuter-Marinade	165
Fruchtige Marinade	166
Rezeptübersicht	167
Empfehlungen und Bezugsquellen	170
Bild- und Rezeptnachweis	171
Danksagung	173
Über die Autorin	173

© des Titels »Meal Prep mit dem Thermomix®« (ISBN 978-3-7423-0700-2)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>