

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>

Gesund und zeitsparend genießen – dank Meal Prep mit dem Thermomix®

Zwischen Alltag, Haushalt und den täglichen Verpflichtungen kommt gesundes Essen manchmal einfach zu kurz. Schließlich ist es oft leichter, in der Mittagspause zu einem schnellen Snack zu greifen, sich mit dem zu begnügen, was die Kantine hergibt oder nach einem anstrengenden Arbeitstag auf langwieriges Kochen zu verzichten. Ganz selbstverständlich fällt die Wahl allzu oft auf Pizza, Pommes oder

Currywurst – alles andere wäre einfach zu stressig.

Und von Stress haben die meisten von uns ohnehin schon genug – schließlich macht er sich mittlerweile in allen Lebensbereichen breit und lässt uns chronisch zu wenig Zeit für Freunde, Familie, Hobbys oder für eine bewusstere Ernährung. Er erlaubt uns nicht wirklich, auf den Körper zu achten und kann auf lange Sicht sogar krank machen.

© 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>



Meal Prep mit dem Thermomix®

Fehlt es an genügend Zeit für eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Entspannung und eine aktive Freizeitgestaltung, fühlen wir uns schnell antriebslos. Statt eine gesunde Mahlzeit zuzubereiten, einen Spaziergang an der frischen Luft zu machen oder sportlich aktiv zu werden, greifen wir immer öfter zu fettigen und nährstoffarmen Fertiggerichten und Snacks. Schnell stellt sich da ein Mangel an Energie ein, der einen gesünderen, aktiveren Lebensstil schließlich in weite Ferne rücken lässt.

Es versteht sich von selbst, dass dies auf Dauer nicht nur den Körper, sondern auch die Seele belastet. Doch wie kann es im Alltag gelingen, mehr Zeit für Bewegung, frische, ausgewogene Küche und andere Dinge zu schaffen, die wirklich wichtig sind? Immerhin kostet es doch schon jetzt allergrößte Mühe, Haushalt, Arbeitsalltag, gesunde Ernährung und vieles mehr unter einen Hut zu bekommen.

Die Antwort auf diese Frage liegt näher, als viele denken, und hat schlicht und einfach damit zu tun, auf welche Weise die alltäglichen Aufgaben bewältigt werden. Bereiten Sie sich gut vor, gelingt vieles gleich viel leichter und stressfreier – statt noch mehr Stress und negative Gefühle zu verursachen. Logisch also, dass eine gute Vorbereitung auch dabei hilft, frischer zu kochen, Lebens- und Essgewohnheiten zu verbessern und gleichzeitig mehr Zeit für die angenehmen Dinge des Lebens zu ha-

ben. Und gerade dabei hilft Ihnen Meal Prep mit dem Thermomix®.

Die clevere Planung und das Vorbereiten von Gerichten unterstützen Sie dabei, Zeit einzusparen. So müssen Sie sich nur noch im Vorfeld Gedanken über den Einkauf und die Zubereitung machen und können später dann nach Bedarf genießen. Ganz nebenbei fällt es mit Meal Prep außerdem leichter, auf das zu achten, was wir essen. Schließlich werden nur gesunde Zutaten zubereitet, die Energie und wertvolle Nährstoffe liefern. So ist es plötzlich ganz leicht, dem Körper etwas Gutes zu tun, eine Diät einzuhalten oder endlich mehr Energie für Sport und mehr Bewegung aufzubringen.

Aussuchen können Sie sich dabei natürlich, ob Sie nur eine Mahlzeit des Tages oder gleich mehrere Gerichte vorbereiten möchten. Wer bei der Arbeit beispielsweise oft zu einem ungesunden Imbiss greift, bereitet darum am besten auch gleich eine Lunchbox vor. Bald schon werden Sie spüren, wie sich dies durch mehr Energie, Leistungsfähigkeit und weniger Stress bezahlt macht.



Dieses Buch hilft Ihnen dabei, gesunde und ausgewogene Mahlzeiten im Handumdrehen vorzubereiten und erklärt, worauf es beim »Meal Preppen« wirklich ankommt. Tatkräftige Unterstützung beim Kochen, Zerkleinern, Vorbereiten,

Dämpfen, Hacken, Pürieren und noch so vielem mehr leistet dabei der Küchenalleskönner Thermomix®. Damit gelangen Ihnen leckere und gesunde Gerichte schnell, zeitsparend und ohne jedes Küchenchaos.

Meal Prepping: Modetrend oder Küchenrevolution?

Meal Prepping ist mittlerweile in aller Munde und zu einem wahren Instagram- und Food-Blogger-Trend geworden. Allerdings geht es dabei um weitaus mehr als nur um das trendige Arrangieren von Mahlzeiten, um dafür besonders viele Likes in den sozialen Netzwerken zu kasieren.

Langem auf das Meal-Prep-Konzept. Dementsprechend ist Meal Prep also weder ein Modetrend noch eine echte Küchenrevolution – allerdings vereinen sich mittlerweile so viele Vorteile verschiedener »Meal-Prep-Vorfahren« in unseren modernen Rezepten, dass man vielleicht doch von einer kleinen Kochrevolution sprechen kann:

- Im Bereich des Leistungs- und Kraftsports kommt Meal Prep insbesondere zum Einsatz, um einen genauen Überblick über den Nährstoff- und Kaloriengehalt der Mahlzeiten zu erhalten. So kann der Sportler sicherstellen, während und nach seinem Training mit dem versorgt zu sein, was sein Körper braucht. Leistungssportlern gelingt es auf diese Weise, Trainingserfolge zu steigern und eine ausgewogene Mahlzeit immer greifbar zu haben. Schließlich wollen sich Profisportler ihre hart erarbeitete Fitness sicherlich nicht durch Fertigmahlzeiten ruinieren.

Ganz im Gegenteil: Meal Prep ist beispielsweise in Asien schon seit Jahrhunderten bekannt. Selbst unseren Großeltern erschien es bereits sinnvoll und zeitsparend, Mahlzeiten vorzukochen. Und auch Sportler setzen schon seit

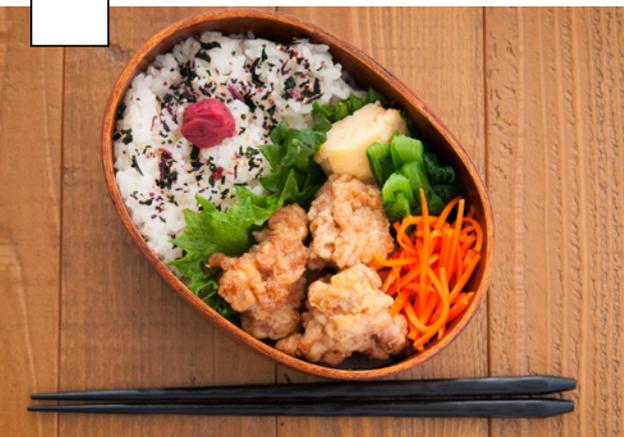


Meal Prep mit dem Thermomix®



© 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>

- In Japan ist Meal Prepping schon seit dem fünften Jahrhundert Tradition und wird dort »Bentō« genannt. Bentō-Boxen, in denen ein abwechslungsreiches und teilweise kunstvoll zusammengestelltes Mittagessen zur Arbeit, auf Reisen oder in die Schule mitgenommen wird, sollten in Japan allerdings nicht beim Zeit sparen, Abnehmen oder Sport helfen. Vielmehr geht die Tradition auf Feldarbeiter zurück, die so ihr Mittagessen transportierten. Bentō-Boxen werden meist jeden Morgen frisch zubereitet.



- Vorkochen hat auch hierzulande eine gewisse Tradition. Schließlich wurden schon von unseren Großeltern Suppen, Saucen und viele andere Gerichte vorbereitet und erst einige Tage später verzehrt. Hierbei standen jedoch weder eine gesunde Ernährung, die Einhaltung von bestimmten Kalorien- oder Nährstoffwerten, noch das Genießen von



frischen Mahlzeiten auch unterwegs im Vordergrund. Vielmehr ging es unseren Großmüttern eher darum, Mahlzeiten dann vorzubereiten, wenn Zeit dafür war, um sie später schnell auf den Tisch zu bringen. Außerdem mussten oft größere Mengen reifes Obst, Gemüse oder Kräuter aus dem Garten zeitnah verarbeitet werden.

- Sieht man sich diese »Vorfahren« an, könnte man sich nun die Frage stellen, was genau denn so außergewöhnlich oder innovativ an unseren Meal-Prep-Rezepten mit dem Thermomix® sein soll. Schließlich gab es

die Idee des Vorkochens ganz offenbar schon viel früher und auch noch in verschiedenen Varianten. Die Antwort ist ganz einfach. Bei unseren Rezepten geht es nicht mehr nur um einen bestimmten Nutzen, vielmehr vereinen sie alle Vorteile ihrer Vorgänger-Varianten:

1. Meal-Prep-Rezepte sind gesund und nährstoffreich. Frische Zutaten werden schonend zubereitet – gerade so wie beim Meal Prepping für Sportler.

2. Meal-Prep-Gerichte lassen sich optimal mitnehmen, und viele von ihnen können auch unterwegs ohne großen Aufwand genossen werden – gerade so wie aus der Bento Box.

3. Meal-Prep-Gerichte lassen sich mit dem Thermomix® zubereiten. Der praktische Küchenhelfer nimmt uns dabei viele umständliche Arbeitsschritte ab, führt sie gleichzeitig aus und minimiert Unordnung in der Küche – das ist noch zeitsparender als Großmutter's Vorkochen!

Das macht Meal-Prep-Rezepte mit dem Thermomix® aus

Wie viele sicherlich schon wissen, setzt sich der Begriff »Meal Prep« aus den Worten »meal« (Mahlzeit) und »prep« für »preparation« (Vorbereitung) zusammen und meint das Vorbereiten oder Vorkochen von Mahlzeiten. Ziemlich simpel – hilft aber dabei, viel Zeit einzusparen und gleichzeitig auch noch auf eine gesündere, frischere und natürlichere Ernährung zu achten.

Im Gegensatz zu den weniger familien- und alltagstauglichen Sportler- und Fitness-Varianten des Meal Preppings sind die in diesem Buch vorgestellten Gerichte nicht nur ein Genuss, sondern für die ganze Familie geeignet und gleichzeitig ausgewogen und abwechslungsreich. Selbstverständlich werden sie aus

vielen frischen Zutaten zubereitet und sind darum reich an gesunden Nährstoffen.



Die Rezepte lassen sich außerdem ideal vorbereiten und die Speisen auch noch

Meal Prep mit dem Thermomix®

einige Tage nach dem Kochen lecker und frisch. So können Sie Ihre Mahlzeiten vorausplanen und vorkochen und haben auch während einer stressigen Arbeitswoche immer ein gesundes Gericht griffbereit. Das Wochenende beispielsweise eignet sich gut zum »Preppen«, während sich in der Woche niemand mehr Gedanken ums Einkufen oder Kochen machen muss.

Noch zeitsparender und stressfreier als zu Großmutter's Zeiten gelingen diese Rezepte dank der tatkräftigen Unterstützung durch den Thermomix®, der es ermöglicht, so viele Arbeitsschritte wie möglich miteinander zu vereinbaren. Das Vorbereiten gelingt viel schneller und minimiert lästige Aufräum- und Abwascharbeiten in der Küche.

Meal Prep: noch mehr Vorteile im Überblick

Meal Prep mit dem Thermomix® lässt nicht nur das Kochen stressfreier gelingen, sondern bietet noch eine Reihe weiterer Vorteile:

Zeit sparen

Wer sich für Meal Prep entscheidet, spart nicht nur Zeit bei der Zubereitung der Mahlzeiten. Mittag- und Abendessen können gleich für mehrere Tage oder eine ganze Woche vorbereitet werden, sodass auch nur ein Mal eingekauft werden muss. Abendliche hektische Gänge zum Supermarkt gehören nun der Vergangenheit an.

Die Haushaltskasse schonen

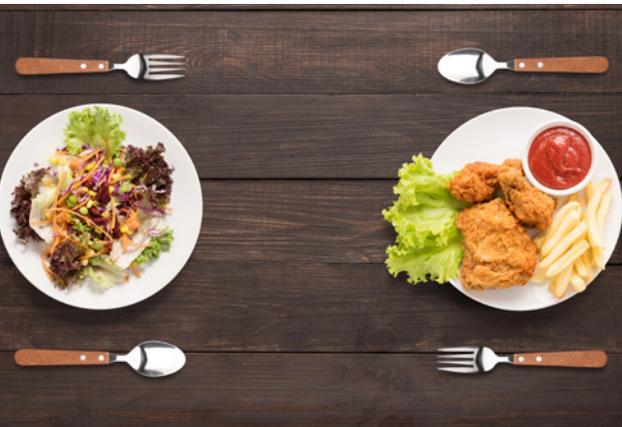
Ein Mittagessen in der Kantine, ein schneller Snack unterwegs und Spontankäufe im Supermarkt: All das ist meist



nicht nur schlecht für die Figur, sondern geht auch ganz schön ins Geld. Werden Mahlzeiten jedoch im Voraus geplant, fällt es viel leichter, nur die Lebensmittel einzukaufen, die auch wirklich gebraucht werden. Und das hilft nicht nur dabei, weniger wertvolle Lebensmittel wegzwerfen, sondern spart auch bares Geld.

Frischer und gesünder essen

Wer kennt das nicht: Am Abend kommen wir hungrig nach Hause und greifen



vorbereitete Mahlzeit im Kühlschrank oder Gefrierfach vor, ist es viel leichter, die gesündere Alternative zu wählen. So hilft uns Meal Prep mit dem Thermomix® dabei, gesünder zu essen, künstliche Inhaltsstoffe zu vermeiden, auf »Heißhunger-Snacks« zu verzichten oder vielleicht sogar einen bestimmten Diätplan einzuhalten.

Darüber hinaus hat man bei vorbereiteten Mahlzeiten auch die Größe der Portionen besser im Griff. Schließlich lassen sich einzelne Mahlzeiten so vorportionieren, dass sie optimal zum gewünschten Kalorienbedarf passen und der Überblick behalten wird. So lässt sich vermeiden, dass beim spontanen Kochen die Portion größer ist als der eigentliche Hunger – und am Ende dennoch nichts übrig bleibt.

lieber zu einem schnellen Gericht anstatt frisch zu kochen. Da fällt die Wahl oft auf Fast Food oder ein Fertiggericht. Finden wir jedoch eine gesunde, fertig

Was den Thermomix® zum idealen Meal-Prep-Helfer macht

Der Thermomix® ist unendlich praktisch und erfreut sich darum größerer Beliebtheit als die meisten anderen Universal-Küchenmaschinen. Kein Wunder, schließlich kocht, zerkleinert, mixt und dämpft er verschiedenste Lebensmittel fast ohne unser Zutun. Aber warum genau soll das gerade beim Meal Prepping so praktisch sein?

Ganz einfach: Der Thermomix® macht es auch in einem noch so stressigen Alltag

leicht, gesünder und zeitsparender zu kochen. Und gerade darum geht es schließlich beim Meal Prep! Hauptspeise und Beilagen können beispielsweise in nur einem Schritt zubereitet werden. Der Thermomix® zerkleinert Gemüse und Gewürze, reibt Käse, schlägt Eischnee und hilft bei vielen weiteren Arbeitsschritten. So können Sie gleichzeitig verschiedene Gerichte für mehrere Tage zubereiten.

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

Meal Prep mit dem Thermomix® – nachgefragt

Der Thermomix® zerkleinert, püriert, kocht und dämpft – mit diesen und vielen anderen hilfreichen Funktionen lässt er das Vorbereiten verschiedenster Speisen fast wie von selbst gelingen. Dennoch gibt es einige wichtige Tipps, die beachtet werden sollten:

Welche Gerichte sind überhaupt Meal-Prep-tauglich?

Insbesondere Gerichte mit viel frischem Gemüse eignen sich besonders gut und lassen sich zubereitet auch problemlos mehrere Tage aufbewahren. Positiver Nebeneffekt von Gerichten aus Paprika, Zucchini, Brokkoli und Co.: Sie liefern viele notwendige Vitamine und Mineralstoffe, sind aber gleichzeitig meist fett- und kalorienarm. Außerdem können, wenn es einmal besonders schnell gehen muss, auch tiefgekühlte Gemüsesorten verwendet werden. Diese enthalten die gleichen wertvollen Inhaltsstoffe, wie auch ihre frischen Kollegen.

Um die Mahlzeit ausgewogen zu gestalten, sollten außerdem gesunde Protein- und Kohlenhydratquellen nicht fehlen. Besonders gut vorbereiten lassen sich Fleisch (z.B. Rindfleisch, Geflügel oder auch Schweinefleisch), Linsen, Käse

oder Bohnen, Reis, Kartoffeln und Nudeln. Allerdings muss bei einigen Lebensmitteln beachtet werden, dass sie zwar problemlos vorbereitet, allerdings nicht allzu lange gelagert werden können. Das ist beispielsweise bei Fischgerichten der Fall. Darüber hinaus ist bei Meal Prep jedoch alles erlaubt, was schmeckt und gefällt.



Wie lange lassen sich vorbereitete Gerichte aufbewahren?

Viele Meal-Prep-Gerichte lassen sich sogar eine ganze Woche lang aufbewahren. Andere hingegen, wie z. B. Gerichte

mit Fisch, sollten in den ersten beiden Tagen nach ihrer Zubereitung verzehrt werden. Reis hingegen kann – vorgekocht, aber separat aufbewahrt – auch nach mehreren Tagen noch problemlos und ohne geschmackliche Einbußen gegessen werden. Manche Gerichte, etwa ein leckerer Gemüseeintopf, schmecken sogar noch besser, wenn sie ein oder zwei Tage »ziehen«. Weitere Infos zu Aufbewahrung und Haltbarkeit finden Sie in unserem Meal-Prep-Einmaleins ab S. 18.



- Im Thermomix® lassen sich bis zu 500 Gramm Pasta zubereiten. Vorteil: die Nudeln kochen nicht über und es bleibt genügend Zeit für andere Vorbereitungen. Für 500 Gramm Pasta werden 1400 Gramm Wasser verwendet und mit etwas Salz im Mixtopf zum Kochen gebracht. In das kochende Wasser werden dann die Nudeln gegeben und entsprechend der Angabe auf der Packung bei 90–100 °C / Linkslauf / Sanfrührstufe gegart. Spaghetti können dabei einfach durch die Öffnung des Thermomix® gesteckt werden und verschwinden schon bald ganz im Mixtopf.
- Und auch Reis lässt sich ganz einfach im Thermomix® kochen. Für 4 Portionen werden dazu 1100 Gramm Wasser und etwas Salz in den Mixtopf gefüllt und 400 Gramm Reis im Gareinsatz in den Mixtopf eingehängt. Danach wird der Reis entsprechend der Packunganleitung im Varoma/Stufe 1 gegart. Wichtig: Um ein Überkochen des Wassers zu vermeiden, den Reis erst in den Gareinsatz einwiegen (z. B. auf den Mixtopfdeckel stellen) und dann unter fließendem Wasser gut abspülen, um überflüssige Stärke abzuwaschen.



Lassen sich auch Nudeln und Reis im Thermomix® zubereiten?

Am Anfang ist es einfacher, sich an das Vorbereiten von Grundnahrungsmitteln wie Nudeln, Kartoffeln oder Reis zu halten. Diese lassen sich meist besonders gut aufbewahren und können durch verschiedene Saucen, Beilagen, Fleisch und Gemüse sehr gut variiert werden. So entstehen mit wenigen Zutaten und geringem Aufwand gleich mehrere abwechslungsreiche Gerichte. Dabei sollte Folgendes beachtet werden:

Unser Meal-Prep- Einmaleins

Meal Prep ist die ideale Methode, um einen gesunden, bewussten Ernährungsstil zu leben, und reduziert gleichzeitig Kochstress und Küchenchaos. Ein paar einfache Tipps erleichtern dabei den Einstieg. Doch keine Angst: Als Meal-Prep-Anfänger muss niemand Unsummen in geeignete Gefäße, Boxen oder unbekannte Lebensmittel und Zutaten investieren. Am besten klappt der Start mit Meal Prep, wenn man das »Abenteuer« langsam und stressfrei angeht. Schließ-

lich muss niemand gleich zu Beginn alle Mahlzeiten für eine ganze Woche vorbereiten und portionieren.

Fangen Sie stattdessen erst einmal mit nur einem Lieblingsgericht an, das für zwei oder drei Tage vorbereitet wird. So kommt die Lust, weitere gesunde Meal-Prep-Rezepte auszuprobieren, ganz von allein. Und die Vorteile, die es bringt, immer eine leckere, gesunde Mahlzeit im Haus zu haben, überzeugen dann von selbst.

Mit Meal Prep durchstarten – so klappt's

1. Einen Meal-Prep-Tag auswählen

Es ist auf jeden Fall gerade am Anfang sinnvoll, einen Tag für die Essensvorbereitung auszuwählen, an dem etwas mehr Freizeit zur Verfügung steht. Viele Meal-Prep-Fans bevorzugen darum das Wochenende. Nicht von Erfolg gekrönt ist meist der Versuch, Meal Prep an einem stressigen Arbeitstag in den ohnehin schon vollen Zeitplan zu »quetschen«. Das wirkt oft demotivierend und lässt die Koch-Lust schnell schwinden.

Besser ist es darum, ein oder zwei entspannere Tage auszuwählen – und das gemeinsame Kochen gerade auch für Kinder zum aufregenden Familien-Event zu machen.

2. Langsam starten

Für Meal-Prep-Einsteiger empfiehlt es sich, erst einmal mit nur einer Mahlzeit zu starten. Je nachdem, wofür im Alltag normalerweise am wenigsten Zeit zur Verfügung steht, kann das Frühstück, Mittag- oder auch Abendessen gewählt werden.

Ist die Entscheidung gefallen, geht es an die Auswahl des oder der Lieblingsrezepte. Gerade wenn zunächst nur ein Rezept für mehrere Mahlzeiten verwendet wird, kann es sinnvoll sein, die Gerichte nach dem Zubereiten und Portionieren einzufrieren. Schließlich möchte kaum jemand an zwei, drei oder mehr Tagen das gleiche Frühstück, Mittag- oder Abendessen zu sich nehmen.

3. Verantwortungsvolles Einkaufen

Steht einmal fest, was gekocht werden soll, ist der nächste Schritt das Erstellen einer Einkaufsliste. So unterstützen Sie sich dabei, nicht einfach irgendetwas zu kaufen, sondern viel verantwortungsvoller mit Nahrungsmitteln umzugehen. Schließlich gilt: Landet nur das im Korb, was auch wirklich gegessen wird, müssen später weniger bzw. keine Lebensmittel weggeworfen werden.

Die meisten Meal-Prep-Lebensmittel erhalten Sie einfach und unkompliziert im Supermarkt. Auch auf einem Wochenmarkt lassen sich in dem frischen regionalen Obst- und Gemüseangebot viele tolle Meal-Prep-Zutaten finden. Vorbeischauen lohnt sich darum auch hier.

Gerade Obst und Gemüse sind vielseitig zuzubereiten, und es reicht oft schon eine kleine Zutatenauswahl, um viele abwechslungsreiche Gerichte entstehen zu lassen. Und das oft sogar in nur einer Pfanne und mit wenigen Arbeitsschritten.

4. Die richtigen Meal-Prep-Behälter

Klar, wer mit Meal Prep startet, braucht zu Beginn kein umfangreiches Sammelstadium an Boxen und Gefäßen. Wer den Spaß am Vorbereiten aber erst einmal entdeckt hat, wird die praktischen Vorteile passender Boxen, Dosen und Gläser schnell nicht mehr missen wollen – die machen das Ganze nämlich noch mal komfortabler!

Obwohl am Anfang eine klassische Lunchbox aus Plastik oder sogar ein ausgedienter Speiseeisbehälter völlig ausreichend sind, um Mahlzeiten portioniert aufzubewahren, sind mikrowellene geeignete Gefäße, die sich bestenfalls auch noch platzsparend in Kühlschrank oder Tiefkühler stapeln lassen, natürlich besser und praktischer.

Gut geeignet sind hierfür Gefäße aus Glas, da sie weder im Kühlschrank noch in der Mikrowelle Schaden nehmen. Allerdings sind sie aufgrund ihres Eigengewichts und der durchaus vorhandenen Bruchgefahr nicht unbedingt ideal für den Transport. Wer seine vorbereiteten Mahlzeiten also öfter auch unterwegs genießen möchte, sollte besser auf tiefkühl- und mikrowellene geeignete Plastikgefäße setzen.

Übrigens: Für Meal-Prep-Profis gibt es auch spezielle Boxen, in denen verschiedene Lebensmittel in getrennten Fächern aufbewahrt werden. So kann man beispielsweise Salat und Putenbrust erst dann mischen, wenn man das Gericht auch verzehren möchte.

Tipp: Auch Silikon-Muffinförmchen eignen sich sehr gut zum Abtrennen von verschiedenen Gerichtskomponenten.

Selbstverständlich muss es nicht immer gleich eine Profi-Box sein – sinnvoll ist aber auf jeden Fall, zusätzlich kleine Boxen oder verschließbare Glasgefäße griffbereit zu haben, um beispielsweise Dressing oder Saucen getrennt von anderen Zutaten aufbewahren oder mitnehmen zu können.

5. Richtig aufbewahren

Natürlich sind auch Meal-Prep-Gerichte nicht ewig haltbar. Gut gekühlt können die zubereiteten Mahlzeiten meist einige Tage aufbewahrt werden.

Sie sollten jedoch unbedingt darauf achten, Lebensmittel nicht zu lange im Warmen stehen zu lassen und sie möglichst bald nach der Zubereitung (wichtig: vorher komplett auskühlen lassen) im Kühlschrank zu lagern – so haben Schimmel und Krankheitserreger kaum Chancen.

Als Regel gilt: Gerichte aus gekochten oder gebratenen Lebensmitteln können meist problemlos 3–4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden (Ausnahme: Fisch!). Für eine noch längere Haltbarkeit empfiehlt es sich, sie einzufrieren.

Gerichte aus frischen, rohen Lebensmitteln sollten hingegen zeitnah innerhalb von 2–3 Tagen nach ihrer Zubereitung verzehrt werden. Zum Einfrieren sind diese Gerichte meist weniger gut geeignet.

Besonders gut einfrieren lassen sich:

- Fleisch
- Eintöpfe und Aufläufe
- Brot
- Reis
- Früchte und Gemüse: Bananen, Beeren, Spargel, Bohnen, Mais und Tomaten
- Früchte und Gemüse (am besten in Stücken): Avocado, Ananas, Mango, Erbsen, Karotten, Blumenkohl und Brokkoli
- Kräuter

Weniger gut einfrieren lassen sich:

- Milchprodukte
- Gekochte, nicht pürierte Kartoffeln
- Früchte und Gemüse mit hohem Wasseranteil

Was hält sich wie lange?

Die folgende Tabelle bietet Ihnen einen Anhaltspunkt dafür, wie lange Sie vorbereitete Speisen im Kühlschrank oder in der Tiefkühltruhe aufbewahren können.

Diese Tabelle enthält Richtwerte, die variieren können. Gerade beim Einfrieren ist es gut möglich, dass sich das Gericht noch viel länger hält. Allerdings kann es durch eine lange Gefrierzeit eventuell etwas an Geschmack verlieren.

Tipps zum Einfrieren

- Mahlzeiten, die im Ofen zubereitet werden, frieren Sie am besten in Glas- oder Aluminiumbehältern ein,

so können sie vom Gefrierfach direkt in den Ofen wandern.

- Soll etwas nur kurze Zeit eingefroren werden, können Sie es auch in Plastikfolie verpacken.
- Mahlzeiten, die für längere Zeit eingefroren werden sollen, sind am besten in Alufolie oder speziellen Gefrierbeuteln aufgehoben.
- Lagern Sie frische Gerichte im hinteren Teil des Gefrierfaches – so rücken ältere Gerichte nach vorne und geraten nicht in Vergessenheit.
- Die vorbereitete Mahlzeit mit Einfrierdatum und Inhalt beschriften, z. B. mithilfe von abziehbaren Etiketten – so ist immer klar, was in dem Behälter oder Beutel steckt, und die maximale Einfrierdauer wird nicht überschritten.
- Warme Speisen vor dem Einfrieren erst vollständig abkühlen lassen.
- Frieren Sie Speisen vorzugsweise bereits portioniert ein; so können Sie

dann nur das auftauen, was Sie brauchen.

Tipps zum Auftauen

- Gefrorene Gerichte, die im Topf zubereitet werden, antauen lassen. So passt die Portion besser in den Topf und gart gleichmäßig.
- Gerichte, die im Ofen zubereitet werden, müssen nicht zwingend aufgetaut werden, bevor sie in den Ofen wandern. Zur Sicherheit sollte der Garprozess jedoch beobachtet und die Garzeit eventuell entsprechend verlängert werden.
- Gefrorene Lebensmittel nicht bei Zimmertemperatur, sondern über Nacht im Kühlschrank oder alternativ in der Mikrowelle auftauen lassen.

Extratipp: Avocadohälften aufbewahren

Wenn eine Avocadohälfte nicht verwendet wird, bewahren Sie diese am besten

© 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>

Lebensmittel	Hält sich im Kühlschrank für ...	Hält sich im Gefrierfach für...
Gekochte / gebratene Fleischprodukte	3–5 Tage	4–6 Monate
Eintöpfe oder Suppen	3–4 Tage	2–3 Monate
Gekochte / gebratene Geflügelprodukte	3–4 Tage	4–6 Monate
Gekochte / gebratene Fischgerichte	1–2 Tage	4–6 Monate
Hart gekochte Eier	1–2 Wochen	Einfrieren nicht empfohlen
Brot / Brötchen		4–6 Monate

auf, ohne den Kern zu entfernen. Trüfeln Sie noch etwas Zitronensaft über das Fruchtfleisch, bedecken Sie die Avocado mit Frischhaltefolie und lagern Sie sie im Kühlschrank.

Auf das Schichten kommt es an!

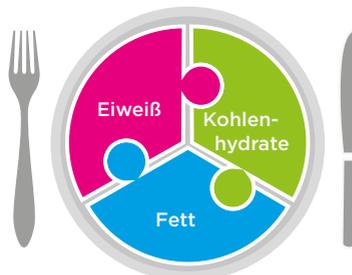
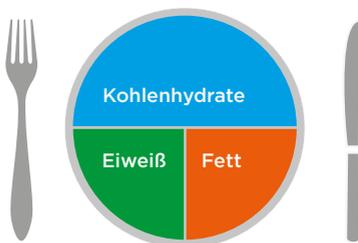
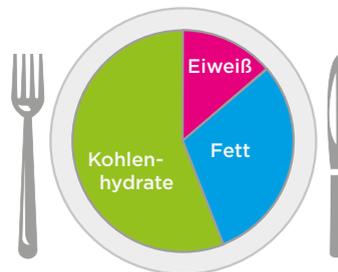
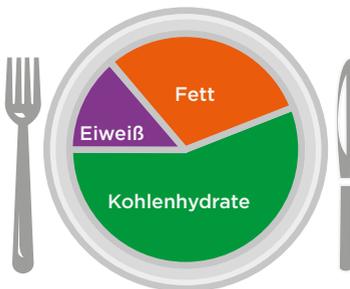
Wer frisches Obst und Gemüse verarbeitet, sollte beim Portionieren in Glas

oder Box anders vorgehen als beim Anrichten auf dem Teller! Ansonsten wird das Gericht schnell matschig und unansehnlich. Darum gilt: Dressing kommt grundsätzlich ganz nach unten. Dann dürfen Zutaten hinein, die wenig Flüssigkeit abgeben (Kartoffeln, Hülsenfrüchte). Erst danach folgen frisches Obst, Gemüse oder Salat.

Die Zusammenstellung der Mahlzeiten

Jeder hat natürlich andere Ernährungsziele. Sportler wollen sich möglicherweise sehr proteinreich oder auch kohlenhydratreich ernähren – beim Abnehmen liegt der Fokus eher auf der

Portionsgröße oder der Menge an Kalorien oder Kohlenhydraten. Flexitarier essen hauptsächlich vegetarisch und nur sehr wenig und bewusst Fleisch und Fisch.



Hier finden Sie einen groben Überblick über Meal-Prep-Nahrungsmittel für eine ausgewogene Ernährung mit den drei Makronährstoffen Protein, Kohlenhydrate und Fette. Daraus lassen sich vielfältige Kombinationen passend zu Ihrem persönlichen Ernährungsziel zusammenstellen.

Protein

von Tieren:

Fleisch (Schwein, Rind, Pute, Hähnchen)
Wurst (Schinken ...)
Fisch (Lachs, Thunfisch, Seelachs ...)
Krabben, Shrimps
Eier
Milchprodukte
(Milch, Quark, Käse, Feta ...)

von Pflanzen:

Bohnen (Kidney-, weiße Bohnen ...)
Tofu
Tempeh

Kohlenhydrate

Getreide:

Mehl (Dinkel, Weizen ...)
Brot, Semmeln
Haferflocken
Couscous, Bulgur
Reis
Nudeln

Alle Getreideprodukte möglichst als Vollkornprodukt verwenden. So enthält es viele Ballaststoffe und sättigt dadurch länger.

Pseudo-Getreide:

Buchweizen, Quinoa, Amaranth
Obst und Gemüse

Gesunde Fette

Öle (Kokosöl, Olivenöl)
Nüsse, Kerne und Saaten (Mandeln, Erdnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne ...)
Nussbutter und -mus (Mandelmus, Erdnussbutter ...)
Nussmilch
Avocado, Oliven
Eigelb
Käse

Beim Meal Prep sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie einfach etwas aus und entdecken Sie so Ihr persönliches Lieblingsgericht.

Zu jedem Rezept finden Sie Tipps für Kombinationen, zur Aufbewahrung und die Angabe der Nährwerte.

Im Praxisteil erwarten Sie unterschiedliche Meal-Prep-Pläne zum Nachmachen und als Anregung für eigene Zusammenstellungen.

Praxisteil: Jetzt geht's los!

In diesem Abschnitt zeige ich Ihnen in abwechslungsreichen Wochenplänen, wie Meal Prep in der Praxis funktioniert. Weitere Pläne zu den Rezepten aus diesem Buch finden Sie unter

www.gomealprep.de. Dort gibt es außerdem Empfehlungen zu den richtigen Aufbewahrungsboxen und eine Wochenplan-Vorlage zum Ausfüllen.

Welcher Meal-Prep-Typ bin ich?

Faktor Zeit

Meal Prep bietet viele Vorteile, unter anderem auch Zeitersparnis. Man muss nicht so oft einkaufen und täglich lange am Herd oder Backofen stehen.

Zunächst sollten Sie sich fragen, wie Sie Meal Prep in Ihren Alltag integrieren möchten.

Die Meal-Prep-Arten mit Vor- und Nachteilen

Meal Prep mini

Vorteile:

- Es ist weniger Vorplanung nötig, da nur eine Mahlzeit in der Woche ersetzt wird, zum Beispiel Frühstück oder Abendessen.
- Am Meal-Prep-Tag muss weniger Zeit in die Zubereitung investiert werden.
- Sie müssen nicht so viel einkaufen.

- Sie sind bei den Mahlzeiten flexibler, können auch mal Spontankäufe nach Lust und Laune tätigen (z. B. frische Erdbeeren als Dessert).

Nachteile:

- Für die Zubereitung der Mahlzeiten muss unter der Woche mehr Zeit investiert werden, Sie müssen also öfter kochen.
- Sie müssen öfter einkaufen und laufen Gefahr, eher ungesunde Spontaneinkäufe zu tätigen.
- Ohne Vorplanung verfällt man schnell in alte Muster und kauft dann zum Beispiel doch schnell mal einen Döner, anstatt selbst zu kochen.

Meal Prep mini – zeitlicher Aufwand



Nachteile:

- Für die Zubereitung am Meal-Prep-Tag brauchen Sie mehr Zeit.
- Sie müssen mindestens einen Großeinkauf tätigen.
- Sie müssen gut planen.
- Sie sind weniger flexibler bei den Mahlzeiten, da die Gerichte bereits vorbereitet sind.
- Diese Diagramme bilden schematisch den Zeitaufwand für die jeweilige Meal-Prep-Art ab.

Meal Prep maxi

Vorteile:

- Sie müssen unter der Woche nicht so häufig einkaufen.
- Der Großteil der Gerichte ist bereits vorbereitet, so sparen Sie viel Zeit unter der Woche in der Küche.
- Ein bestimmtes Ernährungsziel zu verfolgen ist leichter (z. B. abnehmen, gesünder essen).
- Sie vermeiden Spontaneinkäufe von Fast Food oder ungesunden Snacks, weil das Essen bereits vorbereitet ist und Sie nicht erst kochen müssen.

Meal Prep maxi – zeitlicher Aufwand



Finden Sie zwischen Meal Prep mini und Meal Prep maxi den Weg, der für Sie machbar ist und zu Ihrem Lebensstil passt.

Die wichtigsten Punkte für Ihre Planung

Mit etwas Übung wird man schnell zum Köhner – langsam starten!

Damit Sie sich mit der Planung nicht gleich überfordern, sollten Sie mit einer Mahlzeit beginnen. Wenn Sie zum Beispiel morgens keine Zeit haben, ein Frühstück vorzubereiten, oder sich lieber etwas zum Frühstück zur Arbeit mitnehmen, dann starten Sie mit dem Frühstück!

Haben Sie abends keine Zeit und Lust zu kochen und greifen deswegen immer zur schnellen, aber oft auch ungesunden Lösung? Dann starten Sie mit dem Abendessen!

1. Planung ist alles

- Suchen Sie sich Ihre Rezepte aus, notieren Sie die entsprechenden Seitenzahlen und schreiben Sie Ihre Einkaufsliste.
 - Wählen Sie einen Termin für Einkauf und Vorbereitung der Speisen. Unsere Empfehlung, die Sie natürlich jederzeit Ihrem Alltag anpassen können, ist: Einkauf am Samstag und Zubereitung der Speisen am Sonntag. Machen Sie daraus eine neue Routine mit Ihrem Partner oder Ihrer Familie. Gemeinsam Kochen macht Spaß!
- Falls Sie ein Gefrierfach zur Verfügung haben, können Sie alle Zutaten an einem Tag vor dem Meal-

Prep-Tag einkaufen. Sollte Ihr Meal-Prep-Tag kein Sonntag sein, können Sie natürlich auch das Einkaufen und Vorbereiten am gleichen Tag erledigen. Wenn Sie frisches Obst, Gemüse und Salat verwenden und auch keine Gefriertruhe zur Verfügung haben, sollten Sie mindestens einen weiteren Einkauf unter der Woche einplanen.

- Schreiben Sie sich anfangs einen Plan in Stichpunkten, was Sie wann erledigen sollten. Auch dazu finden Sie hier im Praxisteil ein ausführliches Beispiel.
- Machen Sie sich in Ihrem Kalender eine kurze Notiz, wann Sie zum Beispiel eine Mahlzeit zum Auftauen aus dem Gefrierfach nehmen oder die Overnight Oats für den nächsten Tag ansetzen sollten. So sind Sie immer gut organisiert!

2. Behälter und Aufbewahrung vorbereiten:

- Machen Sie sich schon vorab Gedanken darüber, in welche Behälter Sie die Speisen füllen möchten.
- Sorgen Sie dafür, dass Einmachgläser, Küchenbehälter etc. keine Rückstände enthalten, denn dadurch können heiß abgefüllte Speisen schneller verderben.

- Legen Sie sich Gefrierbeutel, Küchenbehälter, Gläser etc. griffbereit zurecht.

3. Kühlschrank oder Gefrierfach

- Bitte lesen Sie die generellen Hinweise zur Aufbewahrung in Kühlschrank und Gefrierfach ab S. 20 durch.
- Überlegen Sie sich anhand des Plans, was Sie als Erstes essen möchten und dadurch nur im Kühlschrank lagern müssen und was Sie in die Gefriertruhe geben sollten.
- Mit einem Gefrierfach kann man eine Woche Meal Prep besser abdecken. Für alle, die »nur« einen Kühlschrank zur Verfügung haben, empfehle ich mindestens einen weiteren Einkauf- / Meal-Prep-Tag gegen Mitte der Woche. Die Mahlzeiten könnten sonst verderben oder stark an Geschmack und Frische verlieren.

Die Pläne zeigen Beispiele für Mini-, Midi- bis Maxi-Meal-Prep. Fangen Sie

langsam mit dem Ersetzen einer Mahlzeit an – schon bald können Sie anspruchsvolle Meal-Prep-Pläne anwenden und selbst clever kombinieren.

Einige Grundzutaten sollten Sie bereits in Ihrer Küche vorrätig haben.

- Gewürze nach Belieben wie Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver oder -flocken, Currypulver, Zimt
- getrocknete Kräuter nach Belieben wie Kräuter der Provence, Oregano, Basilikum, Rosmarin
- Essig oder Apfelessig
- Öl wie z.B. Olivenöl, Pflanzenöl
- Süßungsmittel nach Wahl, z.B. Honig, Agavendicksaft, Vollrohrzucker, Xylit, Erythrit
- Kakaopulver
- Backpulver
- Vanillepulver

Meal-Prep-Wochenpläne

Die ersten vier Wochenpläne sind teilweise sehr ausführlich mit Bedarfslisten und zeitlichem Ablauf, damit Sie einen Blick für das Wesentliche bekommen. Wie plane ich die Woche richtig? Welche Rezepte kann ich gut kombinieren? Welche Vorbereitungen kann ich zusammenlegen? Zum Beispiel Reis oder Quinoa kochen, Ofengemüse zubereiten. Wie kann ich die Backzeit eines Gerichts sinnvoll ausnutzen? Wann muss

ich einen Zwischeneinkauf oder einen weiteren Meal-Prep-Tag einbauen, wenn ich z.B. kein Gefrierfach zu Hause habe? Danach sollten Sie in der Lage sein, die Wochenpläne 5–10 mit unseren Mahlzeitenvorschlägen selbstständig, an Ihre Bedürfnisse angepasst, durchzuführen oder auch eigene Pläne zusammenzustellen. Dabei hilft Ihnen auch noch die Rezeptübersicht ab S. 167 am Ende des Praxisteils.

In den einzelnen Plänen gehen wir auf verschiedene Voraussetzungen ein, zum Beispiel, wie man eine Fünf-Tage-Arbeitswoche mit Mahlzeiten abdeckt, dass man mittags nur kalte Gerichte oder Salate mitnimmt, falls keine Aufwärmöglichkeit zur Verfügung steht. Die Mahlzeiten sind abwechslungsreich geplant, damit man nicht fünfmal in der

Woche die gleichen Gerichte essen muss. Unter der Woche sind höchstens 5 Min. Zubereitungszeit nötig, also ein paar letzte Handgriffe wie die Beeren auf die Oats zu geben oder das Erwärmen der Mahlzeit. Die Pläne reichen von einfachen (mit nur kurzer Meal-Prep-Zeit) bis zu aufwändigeren Kombinationen. Viel Spaß und Erfolg beim Nachkochen!

Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie Nährwertangaben:

- Kcal steht für Kilokalorien,
- KH für Kohlenhydrate,
- F für Fett,
- P für Protein.

Außerdem sind vegetarische und glutenfreie Rezepte übersichtlich gekennzeichnet:

-  vegetarisch
-  vegan
-  glutenfrei

Glutenfrei: Bitte achten Sie bei Ihren Produkten immer auf das Etikett, besonders bei Schokolade, Käse, Gemüsebrühe, Eiweißpulver, Kakaopulver, Gewürzen etc. Auch wenn diese Zutaten meist frei von Gluten sind, können von den Herstellern bestimmte Zusätze verwendet werden, die nicht glutenfrei sind.

Wochenplan 1

Vorhaben und Voraussetzungen

- Sie bereiten das Frühstück für 6 Tage vor.
- Ein Gefrierfach ist vorhanden.

Samstag	Planung für die Woche und Einkauf nach Bedarfsliste (S. 30)
Sonntag	Meal-Prep-Tag (S. 34)
Montag	1 Portion Granola (S. 31) mit 150 g Naturjoghurt und 100 g frischen Erdbeeren
Dienstag	3 Granola-Cookies (S. 31) zum Kaffee
Mittwoch	Erdbeer-Bananen-Joghurt (S. 31) mit 1 EL Granola (ca. ½ Portion) Am Verzehrtag: Gefrorene Erdbeer-Bananen-Mischung aus dem Gefrierfach nehmen und mit 150 g Joghurt im Thermomix® pürieren. 1 EL Granola darüberstreuen.
Donnerstag	1 Portion Granola (S. 31) in warmer Milch (200 ml)
Freitag	3 Granola-Cookies (S. 31) zum Kaffee
Samstag	Erdbeer-Bananen-Joghurt (S. 33) mit 1 EL Granola (ca. ½ Portion) Am Verzehrtag: Gefrorene Erdbeer-Bananen-Mischung aus dem Gefrierfach nehmen und mit 150 g Joghurt im Thermomix® pürieren. 1 EL Granola darüberstreuen.

Bedarfsliste

- 3 Bananen
- 400 g Erdbeeren
- 3 x 150 g Naturjoghurt
- 200 g Milch
- 40 g Mandeln (ganz) oder Walnüsse
- 150 g zarte Haferflocken
- 50 g kernige Haferflocken
- 30 g Mandelblättchen
- 15 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Apfelmus ungesüßt
- 1 EL gehackte Rosinen (oder Trockenfrüchte nach Wahl) z. B. Äpfel, Aprikosen
- 1 EL flüssiges Kokosöl, nativ
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Vanillepulver
- 1 Prise Salz

Die Rezepte der Woche

Granola + Granola-Cookies



Für 3 Portionen Granola + 6 Cookies

Pro Portion Granola: 153 kcal / 12 g KH / 9 g F / 4,7 g P

Pro Cookie: 98 kcal / 11 g KH / 4,6 g F / 2,6 g P

© 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>

40 g Mandeln (ganz) oder Walnüsse
2 EL Agavendicksaft
1 EL flüssiges Kokosöl, nativ
1 TL Zimt
1 Prise Vanillepulver
1 Prise Salz
150 g zarte Haferflocken
50 g kernige Haferflocken
30 g Mandelblättchen
15 g Sonnenblumenkerne
50 g Apfelmus ungesüßt
1 Banane
1 EL Rosinen oder Trockenfrüchte
(klein gehackt), z. B. Äpfel,
Aprikosen (optional)



1. Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
2. Mandeln in den Mixtopf geben und 2 Sek. / Stufe 5 zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen.
3. Agavendicksaft, Kokosöl, Zimt, Vanillepulver und Salz in den Mixtopf geben und 2 Min. / 80 °C / Sanfrührstufe erwärmen.
4. Haferflocken, Mandelblättchen, Sonnenblumenkerne und Apfelmus hinzufügen und 20 Sek. / Linkslauf / Stufe 2 mithilfe des Spatels gut vermischen.



5. Die Hälfte der Haferflocken-Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen (dabei Platz für die Cookies lassen).
6. Banane schälen, in grobe Stücke schneiden und zu der restlichen Haferflockenmasse in den Mixtopf geben. Nach Belieben Rosinen oder Trockenfrüchte hinzufügen und **15 Sek. / Linkslauf / Stufe 2** vermischen.
7. Aus der Masse circa 6 Cookies formen und neben der Granola-Masse auf das Backblech setzen.
8. Das Backblech 15–20 Min. in den Ofen schieben. Das Granola während der Backzeit immer wieder wenden, damit es gleichmäßig knusprig wird. Die Cookies nach ca. 10 Min. Backzeit wenden. Granola während der Backzeit beobachten und evtl. etwas früher als die Cookies aus dem Ofen nehmen.

Tipps und Aufbewahrung

Das Granola lässt sich beliebig variieren. Man kann es auch mit Beeren, wie z. B. Johannisbeeren zubereiten oder diverse Nüssen, Saaten, Kokoschips oder -raspel und vieles mehr untermischen.

In ein Metall- oder Glasgefäß füllen, damit es schön knusprig bleibt. So ist das Granola gut 1–2 Wochen haltbar.

Die Cookies kühl aufbewahren und innerhalb von einer Woche verzehren.

Erdbeer-Bananen-Joghurt



Für 2 Portionen

Pro Portion: 280 kcal / 47,7 g KH / 3,1 g F / 10,5 g P

300 g Erdbeeren
2 Bananen
2 x 150 g Naturjoghurt

1. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, das Grün entfernen, halbieren.
2. Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
3. Vorbereitete Erdbeeren und Bananenstücken mischen und in 2 Portionen teilen. In verschließbare Aufbewahrungsboxen oder Gefrierbeutel geben und einfrieren.
4. Vor dem Verzehr Erdbeer-Bananen-Mix mit jeweils 150 g Naturjoghurt in den Mixtopf geben und 20 Sek. / Stufe 8 cremig mixen.

Tipps und Aufbewahrung

Falls kein Gefrierfach zur Verfügung steht, nur die Erdbeeren vorbereiten, im Kühlschrank lagern und die Banane mit dem Joghurt am Tag des Verzehrs frisch dazu mixen.

Variante: 1 EL Granola (S. 31) einrühren.



Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick

- Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
- 10 Min.
Vorbereitung von Granola und Granola-Cookies (S. 31)
Zutaten vermengen, auf das Blech streichen etc.

Diese Arbeiten werden parallel ausgeführt:

20 Min.

Backen von Granola und Granola-Cookies (S. 31)

Das Backblech für ca. 20 Min. in den Ofen schieben.

Das Granola während der Backzeit immer wieder wenden, damit es gleichmäßig knusprig wird. Die Cookies nach ca. 10 Min. Backzeit wenden. Granola während der Backzeit beobachten und evtl. etwas früher als die Cookies aus dem Ofen nehmen.

10–15 Min.

Erdbeer-Bananen-Joghurt (S. 33) + Erdbeeren für Montag vorbereiten

400 g Erdbeeren waschen, trocken tupfen, das Grün entfernen, halbieren. 300 g auf 2 Gefrierbehälter aufteilen. Restliche 100 g Erdbeeren werden für das Frühstück am Montag vorbereitet.

2 Bananen schälen und in Stücke schneiden, zu den Erdbeeren in die Gefrierbehälter geben.

Die Erdbeer-Bananen-Mischungen in den Gefrierschrank stellen.

5 Min. / Abpacken

Nach dem vollständigen Abkühlen: Granola und Granola-Cookies (S. 31) jeweils in Gläser oder Metallgefäße umfüllen.

Montag: 1 Portion Granola in ein Einweckglas (ca. 400 ml Fassungsvermögen) geben, 150 g Joghurt und 100 g Erdbeeren darüber schichten, verschließen und in den Kühlschrank stellen.

Meal-Prep-Zeit für Wochenplan 1: ca. 35 Min.

Unter der Woche fallen dann nur noch sehr kleine Arbeiten an, wie das Einrühren in erwärmte Milch oder das Mixen der Erdbeer-Bananen-Joghurts.