

10-Minuten-Daily – smarte und leckere Alltagsgerichte

Praktisch & gesund – So kann es funktionieren!

„Meal Prep“ (Mahlzeiten vorbereiten) eignet sich hervorragend, um viel Zeit beim Kochen zu sparen und gleichzeitig gesund zu essen

Vorteile:

- Du weißt, was drin ist
- Nach deinem Geschmack
- Du kannst sie gesund kreieren
- Große Vielfalt & Variationen möglich
- Ohne Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, versteckte Zucker, und Co.
- Zeitsparend → Mehr Zeit für Entspannung
- Schont deinen Geldbeutel

Tipps & Tricks für ein gelungenes Meal Prep

- Starte langsam mit Rezepten, die du bereits kennst
- Erstelle einen Essensplan für 1 Woche und schreibe dir die benötigten Zutaten auf
- Gehe nach dieser Liste einkaufen
- Suche dir 1-2 Tage pro Woche, an denen du vorkochst
- Gut verpackt: Boxen in verschiedenen Größen für to go & zum Einfrieren
- Kleine Portionen einfrieren

Dein Meal Prep-Baukasten:

Kategorie 1: Deine Basis und damit Hauptbestandteil

- 1) Frisches, gebratenes oder gedünstetes Gemüse (Kohlarten, Paprika, Tomaten, Brokkoli, Kürbis, Möhren, Aubergine, Zucchini, Mais, Gurken, Sellerie, Spargel, ...)

Kategorie 2: Proteinquelle – Deine Sattmacher

- 1) Fisch, Tofu, Bio-Fleisch, ...
- 2) Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, ...
- 3) Milchprodukte & Ei (Pflanzliche Alternativen berücksichtigen)
- 4) Getreide bzw. Pseudogetreide

Hier geht's zu den Rezeptvideos



Link: <https://vimeo.com/user/106172394/folder/3478733>

Kategorie 3: Kohlenhydrate – Energielieferanten

- 1) Kartoffeln oder Süßkartoffeln
- 2) Reis (Basmatireis, Jasminreis, Vollkornreis)
- 3) Reisbandnudeln oder Glasnudeln
- 4) Nudeln (am besten Vollkorn)
- 5) Couscous, Bulgur, Quinoa, Hirse, Buchweizen

Kategorie 4: Toppings und Soßen

- 1) Vinaigrette (z.B. Essig, Olivenöl, Senf und Honig)
- 2) Soßen: Tomaten-, Curry-, Joghurtsoße
- 3) Schmand oder Quark mit Kräutern
- 4) Hummus oder Pesto
- 5) Toppings: Rohkakao, Kokosraspeln, Nussmus, (Trocken-) Obst und Beeren (Mango, Apfel, Erdbeere), Kerne, Samen, Nüsse
- 6) Gewürze und frische Kräuter: Kurkuma, Knoblauch, Chilli, Minze, Basilikum, Thymian, ...

Berücksichtige: Gesunde Fette (Hochwertige Öle, Nüsse, Samen)