

# Dein 5 Tage Meal Prep Plan



## **Tag 1**

*Leckerer Quark mit selbstgemachtem Müsli und frischem Obst*

## **Tag 2**

*Asia Wok mit Soja-Hähnchen*

## **Tag 3**

*Vollkornnudeln mit grünem Pesto, Mozzarella und Pinienkernen*

## **Tag 4**

*Gebratener Kurkumareis mit Rinderhackfleisch und Mexikogemüse*

## **Tag 5**

*Reis mit Mozzarella und Mischgemüse*

## Tag 1

### Leckerer Quark mit selbstgemachtem Müsli und frischem Obst

---



#### Zutaten

- 200 g Magerquark
- 10 g gehackte Mandeln
- 30 g Whey Pulver (hier: Schoko- Kokosnuss)
- 25 g Himbeeren
- 25 g Erdbeeren
- 10 g Weintrauben
- 30 g Haferflocken
- 10 g Haselnüsse
- 10 g Mandeln

- 
1. Zuerst vermischst du den Quark mit einem Schuss Wasser und dem Proteinpulver (mein Lieblingswhey: Schoko-Kokosnuss oder Mango Lassi für den Sommer).  
Danach die Mandeln in den Quark mischen.
  2. Die ganzen Nüsse zerhackst du mit einem Messer und mischt sie in die Haferflocken.
  3. Obst abwaschen und dazu legen.

**Tag 2**  
**Asia Wok mit Soja-Hähnchen**

---



**Zutaten**

200 g Hähnchen  
300 g TK Asia Gemüse  
50 g Woknudeln  
Sojasauce

- 
1. Hähnchen in einem Wok oder Pfanne scharf anbraten und danach je nach Belieben Sojasauce dazugeben.
  2. Das Hähnchen darin kurz köcheln lassen.
  3. Das TK Asia Gemüse darüber legen und warm werden lassen.
  4. Immer wieder alles vermengen, sodass sich das Gemüse ordentlich mit dem Hähnchen vermischt.
  5. Am Ende die Woknudeln mit in die Pfanne oder den Wok geben, einmal durchmischen bis die Nudeln durch sind. Essen ist fertig.

### **Tag 3**

## **Vollkornnudeln mit grünem Pesto, Mozzarella und Pinienkernen**

---



#### **Zutaten**

*50 g Vollkornnudeln  
2 EL grünes Pesto  
10 g Pinienkerne  
1 Mozzarellakugel  
Cherrytomaten*

- 
1. Vollkornnudeln im Wasser kochen bis sie durch sind.
  2. Währenddessen die Pinienkerne in der Pfanne - ohne Fett - anrösten bis eine Seite etwas dunkler wird.
  3. Die gekochten Nudeln mit dem Pesto vermischen und die Pinienkerne darüber legen.
  4. Vor Verzehr dann die Mozzarellakugel zerpfücken und die Cherrytomaten jeweils in Viertel schneiden. Für 2 Minuten in die Mikrowelle. Salzen und Pfeffer. Fertig.

## Tag 4

### Gebratener Kurkumareis mit Rinderhackfleisch und Mexikogemüse

---



#### **Zutaten**

200 g Rinderhackfleisch Light

1/2 Beutel Reis

100 g Mais

100 g Kidneybohnen

Kurkuma

- 
1. Reis mit 3 EL Kurkuma kochen und währenddessen das Rinderhackfleisch nach Belieben würzen und scharf anbraten.
  2. Wenn der Reis fertig ist, zusammen mit Mais und Kidneybohnen in die Pfanne geben und ebenfalls scharf anbraten.

**Tag 5**  
*Reis mit Mozzarella und Mischgemüse*

---



**Zutaten**

- 1/2 Beutel Reis*
- 1 Dose Mischgemüse*
- 1 Mozzarellakugel*

- 
1. Reis mit 3 EL Kurkuma kochen und währenddessen den Inhalt der Dose Mischgemüse in einem separaten Topf erwärmen.
  2. Wenn der Reis fertig ist und das Gemüse warm, Mozzarellakugel dazupacken.
  3. Vor dem Verzehr die Mozzarellakugel zerpfücken, salzen und pfeffern, für 2 Minuten in die Mikrowelle. Fertig.