

**TEIL EINS: RATGEBER** **8**

VORWORT	9
WARUM MEAL PREP?	11
ES GIBT NUR VORTEILE	13
FÜR WEN IST MEAL PREP GEEIGNET?	15
DIESES ZUBEHÖR IST RELEVANT	16
SO ORGANISIERST DU DICH	17
SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM PROFI-PREPPER	19
LEBENSMITTEL, DIE DU UNBEDINGT BENÖTIGST	21
WARUM DIE REZEPTE SO AUFGEBAUT SIND?	23

**TEIL ZWEI: REZEPTE UND WOCHENPLÄNE** **25**

<b>-VEGETARISCHE REZEPTE-</b>	<b>26</b>
FRISCHER COUSCOUS-SALAT	27
SCHARFRES CHILI OHNE CARNE	28
SCHNELLER GNOCCHI SALAT	29
KICHERERBSENSALAT	30
QUINDA TABOULÉ	31
SCHNELLER REISSALAT	32
ROTE BEETE-SCHAFSKÄSE SALAT	33
COUSCOUS-GEMÜSE CURRY	34
MEXIKANISCHER REISSALAT	35
COUSCOUS-KÄSE TALER	36
LECKERE QUINDA BRATLINGE	37
LINSEN-MANGOLD CURRY	38
ORIENTALISCHES KICHERERBSEN-CURRY	39
INDISCHE LINSENSUPPE	40
SPAGETTI-SALAT	41
RATATOUILLE	42
PIZZAMUFFINS	43
CREMIGER NUDELAUFLAUF	44
SCHARFE ROTE CURRY SUPPE	45
OFENGEMÜSE	46
EMPANADAS	47
AFRIKANISCHER STEW	48
ZUCCHINI-KÄSE OMELETT	49
HUMMUS	50
SOUR CREAM	51
ERBSEN FRITTATA	52
RAMENSUPPE	53

ERBSENSUPPE	54
LINSENSALAT MIT MEERRETTICH	55
KICHERERBSEN-BROKKOLI SUPPE	56
KARTOFFELSALAT MIT GURKENDRESSING	57
WEISSKOHLSALAT	58
KARTOFFELSALAT MIT PESTO	59
KARTOFFEL-GEMÜSE TOPF	60
FENCHEL-RICOTTA TARTE	61
TÜRKISCHES RATATOUILLE	62
SPARGEL-FRITTATA	63
SPINAT-ZOPF	64
LINSENSALAT MIT QUARK	65
KOKOS-SÜSSKARTOFFEL SUPPE	66
KICHERERBSEN KÜRBS CURRY	67
PASTA MIT KICHERERBSENSOSSE	68
PIKANTER TOFU MIT QUINDA SALAT	69
SCHARFER BOHNENEINTOPF MIT GUACAMOLE	70
QUINDA-BOWL MIT LINSEN	71
LINSEN-PAPRIKA SALAT MIT ZIEGENKÄSE	72
BROKKOLI PFANNE MIT HONIG-TOFU	73
TEXAS SALAT	74
<b>-REZEPTE MIT FLEISCH-</b>	<b>75</b>
CHILI CON CARNE	76
HÄHNCHEN-SATÉ	77
MINI-FRIKADELLEN	78
CHICKEN KORMA	79
CHOP SUEY	80
PIZZASUPPE	81
HACKBÄLLCHEN IN TOMATENSOSSE	82
INDISCHES HÄHNCHENCURRY	83
GYROS SCHICHTSALAT	84
LENDENTOPF	85
SPAGETTI CARBONARA MUFFINS	86
QUICHE LORRAINE	87
HACKFLEISCH GEMÜSE EINTOPF	88
TACO SALAT	89
SCHWÄBISCHES FILETPFANDL	90
HÄHNCHENFRIKASSE	91
MEXICO EINTOPF	92
AJVAR SUPPE	93
NUDELSALAT	94
HÄHNCHEN MIT WEISSKOHLSALAT	95
BOHNENSUPPE MIT METTENDEN	96
KRÄUTER-COUSCOUS MIT HACKFLEISCH	97

SCHNELLER BACON-SALAT	98
RINDERGESCHNETZELTES CHINESISCHER ART	99
CHORIZO-LINSEN SALAT	100
PUTENKEBAB	101
FLEISCHBÄLLCHEN IM SPINATBETT	102
SPARGELSALAT AN ROASTBEEF	103
THAI-CURRY	104
PIKANTES BULGUR-CHILI	105
KICHERERBESEN-PFANNE	106
HÄHNCHEN-SPINAT CURRY	107
INDISCHER BOHNENEINTOPF	108
OFENGEMÜSE MIT HÜHNERSTREIFEN UND FETA	109
ITALIENISCHER NUDELSALAT	110
GRIECHISCHER SALAT	111
KARTOFFELSUPPE	112
CHINA NUDELN	113
FRÜHLINGSROLLEN	114
<b>-REZEPTE MIT FISCH-</b>	<b>115</b>
COUSCOUS-GARNELEN PFANNE	116
LACHS-BOWL MIT AVOCADO	117
LACHS-GEMÜSE CURRY	118
BANDNUDELN MIT SPINAT UND LACHS	119
DINKEL-LACHS SALAT	120
QUINODASALAT MIT THUNFISCH	121
FRISCHE GARNELEN AUF WILDREIS	122
THUNFISCH-KARTOFFEL SALAT	123
LACHS AUF MEDITERRANEM OFENGEMÜSE	124
GARNELEN AUF ZUCCHININUDELN	125
<b>-SÜSSE REZEPTE-</b>	<b>126</b>
SÜSSER COUSCOUS MIT BEEREN	127
BIRCHER MÜSLI	128
MAROKKANISCHER TRAUM	129
KARDOTTENKUCHEN	130
ORANGEN-KÜRBISKERN RIEGEL	131
HASELNUSS CRANBERRY MÜSLIRIEGEL	132
BANANA-CHOCOLATE BAR	133
SCHOKOSCHOCK	134
KARAMEL-BECHER	135
ERDBEEREN IM GLAS	135
APFEL-ZIMT-FRUCHTGLAS	136
MANDEL-KIRSCH FRÜHSTÜCK	136
APRIKOSEN-CRUNCH	137
BLAUBEER-ZIMT ZAUBER	137
<b>-WOCHENPLÄNE-</b>	<b>138</b>

