

Meal Prep mit Thermomix®

- ▶ „Meal Preparation“ - kurz Meal Prep - ist ein Ernährungstrend, der Altbewährtes aufgreift, nämlich das „Vorkochen“.
- ▶ Größere Mengen Essen werden im Voraus zubereitet und portionsweise aufbewahrt, mit dem Fokus auf Zeitersparnis, Nachhaltigkeit und Gesundheit.
- ▶ Gut geplant, bewusst ausgewählt, einmal in der Woche eingekauft, mit Liebe zubereitet und clever geschichtet: Das sind die Grundprinzipien dieses beliebten Food-Trends.
- ▶ Die fertigen Mahlzeiten lassen sich gut mit zur Arbeit oder in die Schule und Universität nehmen und sind eine kostengünstige und leckere Alternative zu Kantinenessen oder Schnellimbiss.
- ▶ Dabei ist dir der Thermomix® mit seinen 4 Ebenen, das Rezeptportal Cookidoo® sowie der integrierte Wochenplaner mit Einkaufsliste eine perfekte Hilfe!
- ▶ Viel Erfolg beim Planen und gutes Gelingen bei den Rezepten wünscht dir
Michaela Tinapp ♥
Mobil: 0171 / 41 97 487



Meal Prep

Ideen & Möglichkeiten:

- ▶ Schnelle Hauptgerichte („All-in-One“ mit dem Varoma auf 4 Ebenen gleichzeitig gekocht), oder abwechslungsreiche Suppen und Eintöpfe, oder „One-Pot-Pasta“ - in 10-20 Minuten Zubereitungszeit, in 15-40 Minuten fertig.
- ▶ Hauptgerichte am Abend warm genießen und am nächsten Tag mitnehmen: zum Beispiel Gemüse mit Marinade als Antipasti, oder Hähnchenbrustfilet mit Gemüse und Reis, mit Vinaigrette und frischen Zutaten als Schichtsalat.
- ▶ Quiches, Tartes, Tortilla, Omelette oder Pfannkuchen, mit Gemüse, Kräutern, Schinken, Käse und Eiern - eignen sich hervorragend kalt oder auch aufgewärmt.
- ▶ Variantenreiche Nudel-, Kartoffel- oder Reissalate, Salate mit Couscous oder Quinoa, sowie vielfältige Rohkostsalate schmecken sogar nach 1-2 Tagen noch besser.
- ▶ Verschiedene Müslisorten, Müsli-Riegel, Energiekugeln und Fruchtschnitten, sog. „Overnight Oats“ - Haferflocken und andere Körnermischungen mit Früchten, Nüssen, Saaten und Trockenobst - sowie leckere Smoothie Bowls als vitaminreiche Frühstücksvarianten oder Zwischenmahlzeiten.
- ▶ Herzhafte Frikadellen, Hackbällchen und Hackbraten, kalter Braten sowie leckere Dips und kalte Saucen peppen jede Mahlzeit auf.
- ▶ Vielfältige Inspirationen für die Brotzeit: selbstgebackene Vollkornbrote, Low Carb- bzw. Eiweißbrote, mit herzhaften Aufstrichen oder selbstgekochten Konfitüren, herzhafte Muffins, Pizzaschnecken oder herzhafte Hörnchen.
- ▶ Schnelle und gesunde Kuchenalternativen, Obstsalate, Smoothie Bowls oder Fruchtschnitten sind die perfekte Alternative zu Schokoriegel und Co. #wissenwasdrinist #wenigerzuckeristmehr.
- ▶ Wichtig ist eine Grundausstattung mit verschließbaren Gefäßen in verschiedenen Größen - wie zum Beispiel Weck-Gläser, sog. „Bento-Boxen“ bzw. Lunchboxen, Einmachgläser, Vorratsdosen, Warmhaltegefäßen sowie Platz im Kühlschrank :-)

Lunchbox, Brotzeit, Mittagspause, Kantinenhits :

- ▶ **Back to school!**
Bunter Couscoussalat
Soft-Müsliriegel

- ▶ **Brotzeit**
Quark-Ei-Aufstrich

- ▶ **Clean Eating**
Apfel-Speck-Muffins

- ▶ **Einfach lecker**
Antipasti-Gemüse
Fruchtiges Salatdressing
Nudel-Rucola-Salat

- ▶ **Heiß und herzhaft - Hauptspeisen und Snacks**
Schinken-Zwiebel-Brötchen

- ▶ **Ideen für die Mittagspause - Fit mit Thermomix**
Gemüse-Puten-Tortillas
Gurken-Apfel-Salat mit Avocado

- ▶ **Kantine zu? Kein Problem!**
Hähnchen-Spinat-Salat mit Bulgur
Sandwich mit Ei-Käse-Salat



- ▶ **Lunch Bowl**
Gemüselaibchen auf Salat mit Joghurtdressing

- ▶ **Lunch to go**
Kichererbsensalat
Koriander-Chili-Dip mit Gemüsesticks

- ▶ **Mach mal Pause! - Ideen bei Kantinenflaute**
Müsli nach Bircherart
Risoni-Salat mit Feta und Oliven

- ▶ **Paleo - Snacks für Zwischendurch**
Gemüsesalat im Glas

- ▶ **Picknick - Genuss im Freien**
Wraps mit Curry-Huhn

- ▶ **Quiches & Tartes**
Appenzeller-Gemüse-Quiche
Porree-Feta-Tarte

- ▶ **Ran an den Salat!**
Nudel-Gemüse-Salat mit Aiolisauce
Salat mit Hähnchenbrust

- ▶ **Restaurant? Lieferservice? Wir kochen selbst!**
Pizza Hawaii
Thai-Hähnchen-Bowl

Einfach. Schnell. Leicht. Viele Portionen. ❤️❤️:

▶ **Auf die Plätze, fertig, kochen!**

Pilzragout mit Spätzle

▶ **Auf die Schnelle**

Käse-Schinken-Pfannkuchen

▶ **Auf die Schnelle Vol. 2**

Buntes Gemüse mit Schafskäse und Tomatenreis

▶ **Essen & Trinken - 90 schnelle Rezepte**

Frische Tomaten-Pasta

Gemüsereis mit gefüllten Schnitzelchen

▶ **Ruckzuck - Wenn es schnell gehen muss**

Überbackenes Brot - blitzschnell fertig

▶ **Schnelle Nummern - Hauptgerichte**

Gyros-Frikadellen mit Zaziki

▶ **We are Family**

Hackbraten mit Kartoffeln und

Ratatouille

Kartoffel-Spinat-Pizza

Konfettisalat



▶ **Full House - Sommermenüs für Viele**

Putenauflauf mit Spätzle

▶ **Full House - Wintermenüs für Viele**

Geflügel-Curry-Salat im Glas

▶ **Heute sind wir viele!**

Express-Auflauf ‚Schwyz‘

Zucchinikuchen

▶ **Heute sind wir viele! - Vol. 2**

Kartoffelsalat für Eilige

▶ **Get fit!**

Eiweißbrot

▶ **Iss dich fit! - Frühstück und Snacks**

Mandel-Granola

Tandoori-Hähnchen-Omelette

▶ **Iss dich fit! - Leckere Hauptgerichte**

Vietnamesische Nudelsuppe