

Meal Prepping: Ideen für Hauptgerichte

Kartoffeln mit selbstgemachtem Kräuterquark



Nudel- oder Reis-Salate mit Gemüse und Eiweißbeilage



Aufläufe mit Gemüse, Fleisch und/ oder Käse



Gebratenes oder gebackenes Gemüse mit Eiweißbeilage



Salate mit (Pseudo-) Getreide- oder Hülsenfrüchten, Gemüse und Eiweißbeilage



Gemüsesuppen mit verschiedenen Einlagen



Wraps oder Gemüsequiche



Grüne Blattsalate mit Gemüse, Eiweißbeilage und separatem Dressing

