

DEINE MEAL PREP EINKAUFLISTE



GEMÜSE & KRÄUTER



- 2 Stiele frische Minze
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Salatgurke
- 100 g grüne (Prinzess-)Bohnen
- ½ Avocado
- 1 kleines Bund Dill
- 1 Frühlingszwiebel
- 5 Radieschen
- 400g Kartoffeln
- 3 mittelgroße Gewürzgurken
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Karotte
- 1 Selleriestange
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Koriander
- Knoblauchzehe

OBST

- ½ kleiner Granatapfel
- Grüne Trauben
- [30 g Crunchy Fruits Apfel von foodspring](#)
- ¼ Zitrone

SONSTIGES

- 30 g Fetakäse
- [Chia Samen foodspring](#)
- [Protein Bar Haselnuss foodspring](#)
- 3 Eier
- 50 g Räucherlachs
- [2 EL Backprotein von foodspring](#)
- 30 g Fetakäse
- 3 EL Naturjoghurt
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 TL Kumin
- [4 EL Protein Flakes von foodspring](#)
- [Kokosöl von foodspring](#)
- 3 EL Tahin

Gut im Haus zu haben:

Salz, Pfeffer, (Apfel-)Essig, Senf, Honig oder Agavendicksaft, Olivenöl, Backpulver