

INHALT

Vorwort	6
Zur Benutzung des Buches	8
Alles Wichtige rund ums Einfrieren	9
In 10 Schritten zum perfekten Meal Prep on Ice	12
5 Fakten zum Sparen	13
 Frühstück	 15
Frühstücksbrot	17
Smoothie Kits	18
Freezer Oat Cups	21
Tropical Müsliriegel	22
Toast Cups	23
Good-Morning-Waffeln	25
Joghurt-Hafer-Pancakes	26
Avocado-Zitronen-Muffins	29
 Vegetarisch	 31
Wildreis-Spitzpaprika-Pilaw	32
Gemüsebrühpaste	33
Veggie Fried Rice	35
Zucchini-Kichererbsen-Quiche ohne Boden	36
Überbackene Ofenkartoffeln mit Brokkoli und Hüttenkäse	39
Quinoa-Ofengemüse mit Kräuterbutter	40
Süßkartoffelgratin mit Hirsekruste	43
Every Day Pizza	46
Grilled Tofu Wraps	48
Pfannkuchen-Cannelloni	50
Linsen-Chili mit Spitzkohl	51
 Fleisch	 53
Brokkoli-Bulgur mit Steakstreifen	55
Provenzalisches Ragout mit Kartoffeln und Feigen	56
Schweinefilet mit Weißkohl und Kürbis	57
Rollbraten mit Zucchini-Couscous	59
Pulled Pork mit Süßkartoffelstampf und Balsamicozwiebeln	60
Tandoori-Putengeschnetzeltes mit gelbem Reis	64
Coq au vin mit Wurzelgemüse	67
Chicken Carrot Tortillas	68
Orangen-Gewürz-Hähnchen mit Fenchelgemüse	71
Hähnchen-Kokos-Topf »Chow Mein«	72
Putenbällchen in Paprikasauce	75

Ochsenfetzen mit cremiger Pilzsauce und Kichererbsen	76
Rinderbraten mit Schmorgemüse	79
Kürbis-Hackfleisch-Topf	80
Rinderragout »Stroganoff«	83
Feuriger Chili-Bohnen-Topf	84
Hackbällchen und gebackener Blumenkohl mit Chimichurri	86
Filet-Eintopf mit weißen Bohnen und Kohlrabi	88
Goldhirse-Gyros-Pfanne	91

Fisch & Meeresfrüchte 93

Borschtsch mit Garnelen	95
Rosenkohl-Curry-Suppe mit Garnelen	96
Mallorquinischer Fischeintopf	99
Orientalische Fischpfanne	100
Tomaten-Kabeljau-Auflauf mit gelben Linsen	103
Tortellini-Lachs-Pfanne	104
Karibisches Fischfilet mit Ananas-Paprika-Salsa	107
Kartoffel-Lachs-Gratin mit Chorizo	108
Quinoa-Fischbällchen in Kurkuma-Kräuter-Sauce	111
Fischcurry	112

Desserts 115

Schoko-Karamell-Küchlein	116
Frozen Yogurt mit Toppings	119
Apple Pie Cookies	121
Waldbeerenstrudel	123
Gewürz-Früchte-Kuchen	124
Pfirsich-Haselnuss-Crumble	127
French-Toast-Auflauf mit Kirschen und Zimtucker	128
Früchte-Granité	131
Zwetschgen-Bucheln	132
Palatschinken mit Schoko-Mandel-Creme	135
Schwarzwälder Kirsch-Dessert im Glas	136
Schoko-Pekannuss-Cookies	139

Inventurliste Kopiervorlage	140
Meal-Prep-Plan Kopiervorlage	141
Register	142