

INHALT

8 Meine Philosophie | **9** Die Vorteile von Meal Prep | **11** Kreiere deine eigene Meal-Prep-Routine | **14** Das Baukastenprinzip | **23** Einkaufsliste: Basiszutaten | **24** Zubehör | **26** Haltbarkeit und Lagerung | **28** Salate im Glas – so geht's! | **31** Keimen von Hülsenfrüchten – so geht's!

FRÜHSTÜCK

38 Heidelbeer-Frühstücksmuffins | **40** Protein-Pancakes zum Einfrieren | **42** Ahorn-Zimt-Granola | **44** Schoko-Granola | **46** Apfel-Zimt-Overnight-Oats | **48** Schoko-Protein-Overnight-Oats | **50** Zucchini-Overnight-Oats | **52** Proteinreiche Tiramisu-Overnight-Oats | **54** Apfel-Mandel-Baked-Oats | **56** Chocolate-Chip-Bananenbrot | **58** Süße Quinoa mit Heidelbeeren und Joghurt | **60** Antioxidantienreiche Smoothie-Würfel | **62** Baked Beans | **64** Veganes Shakshuka | **66** Rührtofu mit Gemüse | **68** Linsen-Pfannkuchen mit Gemüsefüllung | **70** Paprika-Cashew-Aufstrich | **72** Einfacher Linsenaufstrich

SALATE IM GLAS

76 Griechischer Salat | **78** Kichererbsensalat | **80** Reismudelsalat | **82** Bulgursalat | **84** Green-Goddess-Salat mit gekeimten Mungobohnen | **86** Curry-Linsen-Salat | **88** Nudelsalat | **90** Belugalinsensalat mit Caesar-Dressing | **92** Herzhaftes Granola

EINFACHE SUPPEN

96 Gemüsebrühe-Paste | **98** Kichererbsensuppe | **100** Brokkoli-Erbсен-Suppe | **102** Goldene Karotten-Linsen-Suppe | **104** Mein Linsen-Dhal | **106** Harissa-Kichererbsen-Eintopf

CURRYS, PASTA UND MEHR

110 Limetten-Kichererbsen-Curry | **112** Chili sin Carne | **114** Linsen-Bolognese-Sauce | **116** Schnelle Lasagne | **118** Cremige Paprikapasta | **120** One-Pot-Orzo | **122** Mie-Nudeln mit Chili-Miso-Tofu | **124** Schnelles Pesto | **126** Gemüserisotto | **128** Quesadillas zum Einfrieren

DIPS UND BEILAGEN

132 Erbsendip | **134** Einfache Salsa | **136** Veganes Zaziki | **138** Klassischer Hummus | **140** Rote-Bete-Hummus | **142** Eingelegte Zwiebeln | **144** Sauerkraut | **146** Einfaches Kimchi

SNACKS UND DESSERTS

150 Dattel-Erdnuss-Cups | **152** Granola-Schoko-Cups | **154** Peanutbutter-Jelly-Bites | **156** Einfache Müsliriegel | **158** Granola-Cookies | **160** Schoko-Quinoa-Häppchen | **162** Gefüllte Tahin-Datteln | **164** Protein-Blondies | **166** Protein-Brownies | **168** DIY-Studentenfutter

170 Produktempfehlungen | **171** Register | **174** Danksagung | **175** Über die Autorin