

Was ist Meal Prep?	4
Wie fange ich mit Meal Prep an?	7
Die Haltbarkeit von Meal-Prep-Gerichten	10
Geeignete Behälter für erfolgreiches Meal Prep	14
Sinnvolle Utensilien.....	17
Kreativität beim Meal Prep ...	20
Wichtige Hinweise zur Verwendung des Buches	23
Schritt für Schritt zum Wochenplan	154
Über den Autor.....	159

FRÜHSTÜCK

Maulwurfkuchen	26
Protein-Pudding-Oats.....	28
Himbeer-Grieß-Auflauf	30
Karottenkuchen	32
Frühstücksmuffins	34
Bananenbrot mit Heidelbeeren.....	36
High-Protein-Heidelbeer-Pancakes	38
Apfel-Quark-Plunder	40
Blueberry-Baked-Oats	42
Baked Oats	44
Overnight Oats	46
Frühstücksstulle	48
High-Protein-Frühstücksquark	50
Mandarinen-Cheesecake	52

SALATE & BOWLS

Schnelle Mittagsbowl	56
Tortellinisalat	58
Quinoa-Bowl	60
Döner-Salatbowl.....	62
Schichtsalat im Glas.....	64
Chicken-Orzo-Salat	66
Mediterraner Orzo-Salat	68
Nacho-Bowl	70
Ofenkartoffel-Bowl.....	72
Süßsaure Reis-Bowl	74
Sushi-Bowl	76
Poke Bowl	78
Hummus-Quinoa-Bowl	80
Taco-Tofu-Bowl	82

SUPPEN

Kürbissuppe.....	86
Bauerneintopf	88

Omas Grünkohlsuppe	90
Rindfleischsuppe	92
Roasted Potato Soup	94
Linseneintopf	96
Gulasch-Nudel-Topf	98
Omas Bohneneintopf	100

ONE POT

Hühnerfrikassee	104
Cashew-Curry	106
Hähnchen-Fajita-One-Pot.....	108
Honey-Garlic-Chicken	110
Chicken Alfredo	112
Mediterrane Reispfanne.....	114
Garnelen-Orzo-Pfanne.....	116
Curry mit Hähnchen und Gemüse	118
Kürbis-Linsen-Curry	120
Tomaten-One-Pot-Pasta	122
Cremige One-Pot-Pasta	124
One-Pot-Taco-Pasta.....	126

AUS DEM OFEN

Maultaschenauflauf	130
Kartoffel-Lachs-Auflauf.....	132
Schneller Kartoffelaufbau	134
Nudelaufbau	136
Pesto-Auflauf.....	138
Mexiko-Ofenblech	140
Reisaufbau	142
Gnocchi-Auflauf.....	144
Gyros-Hollandaise-Auflauf	146
Türkischer Hackfleischauflauf.....	148
Gnocchi-Kürbis-Auflauf.....	150
Zucchini-Lasagne	152