

Rezeptaktion Meal Prep Fokus der Woche: „Frühstück“

Willkommen bei der Rezeptaktion. Diese Woche starten wir mit dem Meal Prep für Ihr Frühstück. Das ist wunderbar, um ins Thema „Meal Prep“ einzusteigen.

Hier noch ein paar Hinweise ganz generell für die Aktion:

- Sie erhalten für jede Woche eine Info mit allen notwendigen Hinweisen
- Lesen Sie diese Infos am Versandtag aufmerksam durch
- Kaufen Sie die notwendigen Lebensmittel für die Rezepte an den Tagen vorher ein (s. Einkaufszettel). Die Menge ist für 1 Person ausgelegt und reicht teilweise für mehrere Portionen, die über die nächsten Tage verteilt werden. Zwischendurch sind Sie frei. Gerne können Sie sich aber an unseren Vorschlägen orientieren. Diese sind jedoch nicht auf der Einkaufsliste bedacht.
- Hinweis für die Einkaufsliste: bei Konserven wird die Variante „im Glas“ angegeben. Sollte Sie jedoch die Lebensmittel nur in Dosen bekommen, können Sie diese natürlich auch verwenden.
- Führen Sie die vorbereitenden Schritte aus
- Der Rezept-Plan zeigt ihnen, wann Sie Rezepte erhalten

➤ Rezeptplan für diese Woche: Freuen Sie sich auf folgende Rezepte:

	Versand der Rezepte	Empfohlene Zubereitung am Abend	Essensplan Frühstück
Dienstag	Rezept 1.1.: „Overnight-Oats“	Zubereitung: „Overnight-Oats“	
Mittwoch			Overnight-Oats (Portion 1)
Donnerstag	Rezept 1.2.: „Frühstücksmuffin“		Overnight-Oats (Portion 2)
Freitag			Frühstücksmuffin (Portion 1)
Wochenende			<i>Optional Frühstücksmuffins am Wochenende / Einfrieren für die nächste Woche</i>

➤ **Was müssen Sie für diese Woche vorbereiten/ vorkochen?**

- Alle Lebensmittel vom Einkaufszettel besorgen
- Für diese Woche richten Sie Ihr Frühstück am Abend vorher an. Hierfür bereiten Sie teilweise 2 Portionen vor, um mehrere Tage abzudecken und Zeit zu sparen

Fokusthema „Frühstück“

➤ **Wesentliche Komponenten für ein gesundes Frühstück:**

- Ballaststoffe z.B. Haferflocken, Getreideflocken, Vollkornprodukte
- Vitalstoffe z.B. aus Obst oder Gemüse
- Hochwertigem Eiweiß z.B. Milchprodukte, Haferflocken, Eiern
- Gute Fette z.B. Nüsse, Samen und pflanzliche Öle
- Extra-Booster; aus Gewürzen wie Zimt, Kurkuma oder Samen

➤ **Tipps für eine gute Lagerung:**

- Haferflocken sind generell lange haltbar und damit ideal für den Meal-Prep Vorrat
- Fertige Frühstücksrezepte halten sich gut zwei bis drei Tage im Kühlschrank

➤ **Die Kraft der Haferflocken:**

- Sie enthalten viele wichtige Nährstoffe wie Kalium, Magnesium, B-Vitamine und hochwertiges pflanzliches Protein sowie Ballaststoffe.
- So sorgen sie für eine lange Sättigung und einen guten und ausgeglichenen Start in den Tag.
- Hafer wurde 2017 zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Hafer wirkt u.a. senkend auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel und schützt die Darmflora

Wussten Sie...?

Haferflocken sind immer Vollkorn. Grobe und feine Haferflocken unterscheiden sich darin, dass die Feinen in dünnere Flocken geschnitten sind. Möchten Sie „mehr Biss“ haben, verwenden Sie gerne die grobe Variante. Für Overnight-Oats oder die Muffins bieten sich jedoch eher die feinen Haferflocken an.

Einkaufsliste für die erste Woche (ausschließlich Frühstück, siehe Plan), Zutaten für 1 Person:

Obst	
Beeren Frisch oder TK	200 g
Reife Banane oder Apfelmark	2 Stück o. 200 g
Milchprodukte	
Milch 1,5 % oder Pflanzenmilch	300 ml
Buttermilch (alternativ auch Pflanzenmilch)	250 ml
Getreide-Produkte und Co	
Haferflocken	350 g
Soja-Hack	
Fette und Öle	
Rapsöl	80 ml
Sonstiges	
geschrotete Leinsamen	2 EL
Nüsse nach Wahl, z.B. Walnüsse	2-3 EL
Backpulver	2 TL
Backkakao	2 EL
Muffinförmchen	12 Stück
Kräuter und Gewürze	
Zimt	½ TL