

# Meal Prep



## Zutaten

### 1. Basis:

50 g Vollkornflocken  
(z.B. Hafer-, Hirse-, Reis-,  
Dinkelflocken, ... ),  
100 ml Pflanzenmilch nach Wahl

### 2. Topping

Obst (Beeren, Apfel, Birne,  
Granatapfel)  
Nüsse (Mandel, Walnuss, Haselnuss)  
Samen (Leinsamen, Chiasamen)  
Kokosflocken  
getrocknete Früchte

### 3. Aroma

Vanille  
Zimt  
Ingwer  
Agavendicksaft  
Kakao oder Kakaonibs

## Zubereitung

Die Idee von „Meal Prep“ (vorbereitetes Essen) ist es, gute und vollwertige Mahlzeiten vorzubereiten, um sie dann kurz vor dem Verzehr fertigzustellen. So können Gläser oder Dosen für die Schule oder die Arbeit vorab mit den trockenen Zutaten gefüllt werden. Frische Zutaten, wie z.B. Obst oder Pflanzenmilch werden erst kurz vor dem Essen hinzugegeben. Bei der Schichtung und Mischung gibt es keine festen Regeln.

Die Basis mit Vollkornflocken (Kohlenhydrate und Ballaststoffe) dienen einer langanhaltenden Sättigung und sollten Hauptbestandteil sein.

Das Topping aus Nüssen und Samen beinhaltet Fette und Proteine, während Früchte, insbesondere Trockenfrüchte auch einen nicht zu unterschätzenden (Frucht-) Zuckeranteil haben aber dennoch nicht fehlen sollten.

Beim Aroma können viele Gewürze ausprobiert werden, auch Kurkuma, Chili und andere sind möglich.