



LENA MERZ

*Meal Prep ist für alle geeignet,
davon ist Autorin Lena Merz*

überzeugt. Denn das Vorkochen der modernen Art passt perfekt zu jedem Lebensstil und jeder Lebenssituation. Egal ob Workaholic, Familie mit 3 Kindern oder Ehepaar im Ruhestand – wer freut sich nicht, wenn das Essen schon fix und fertig vorbereitet im Kühlschrank steht?

Was macht Meal Prep so besonders?

Die leidige Frage »Was gibt es heute zu essen?« fällt einfach weg! Mit Meal Prep wird nach Plan gekocht und das nur 1–2 Mal pro Woche. Das spart viel Zeit und es gibt immer etwas Tolles zu essen – ein

echtes Win-win für alle!

Wie kann man damit anfangen, Essen vorzukochen?

Einfach loslegen: Bis auf ein paar Vorratsdosen, Gläser und etwas Platz im Kühl- und Gefrierschrank braucht es nichts an Küchenequipment. Für einen leichten Einstieg eignen sich Eintöpfe oder Saucen perfekt. Oder einfach regelmäßig das Frühstück für den nächsten Tag vorbereiten und dann einen superentspannten Morgen genießen.

Ist das nicht altmodisch?

Ja, auch unsere Großeltern haben im großen Stil eingekocht und haltbar gemacht. Das frisch geerntete Gemüse der Saison oder alle Bestandteile eines gerade geschlachteten Tieres mussten einfach

zeitnah verarbeitet werden und sollten noch möglichst lange genießbar sein. Heute dagegen schenkt uns ein fix und fertig vorbereitetes, gesundes Essen etwas Entspannung im oft stressigen Alltag. Außerdem ist Meal Prep eine schöne und einfache Möglichkeit, den eigenen Beitrag zum Erhalt der Umwelt zu leisten: Fast Food, Lebensmittelverschwendung und vor allem Einweggeschirr gehören der Vergangenheit an. Und das finde ich eigentlich kein Stückchen altmodisch.

MANGO-LASSI MIT LIMETTE



1. 1 Mango schälen und grob würfeln.
2. 1 Bio-Limette heiß abwaschen und trocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen.