

25 Meal-Prep-Rezepte: Gesund und lecker durch den Tag



Seitdem ich arbeiten gehe, sind **Meal-Prep-Rezepte** (zu deutsch Vorkochen) für mich so etwas wie der Heilige Gral. Denn dank der **bewussten Mahlzeiten-Vorbereitung** habe ich die volle Kontrolle über meine Ernährung. Obendrein spare ich unter der Woche auch noch viel Zeit, Geld und Abfall, da ich bedarfsgerecht einkaufe und ungesunde Spontankäufe minimiere. Mein Meal Prep-Tag par excellence ist natürlich der Sonntag, da ich mich an keinem anderen Tag so hingebungsvoll meinem Kochritual widmen und dabei die Seele baumeln lassen kann. Für mich die perfekte Einstimmung auf die neue Woche. Daher habe ich auch für dich **25 leckere Meal-Prep-Rezepte** zusammengestellt, die dich von morgens bis abends fit und gesund durch den Tag bringen.

Meal-Prep-Rezepte für's Frühstück

Volle Kraft voraus! Nichts geht über ein gutes und vollwertiges Frühstück, dass dich energiegeladen über den Vormittag bringt. Meine 5 Meal-Prep-Rezepte machen sowohl süße als auch herzhaftere Mäuler gleichermaßen satt.

Paleo Porridge mit Kokos und Mandeln

Zurück in die... Steinzeit! Die Paleo-Ernährung ist gemeinhin auch als "Steinzeitdiät" bekannt, da auf hochverarbeitete Lebensmittel wie z.B. industrieller Zucker verzichtet wird und stattdessen unverarbeitete Lebensmittel mit wertvollen Ballaststoffe und Proteinen im Fokus stehen. Dieses cremige Porridge überzeugt mit

einem Topping aus Zimtbirnen und fruchtigen Granatapfelkernen und schmeckt sowohl warm als auch kalt. [Zum Rezept](#)



[Paleo Porridge mit Kokos und Mandeln](#)

Muffins mit Blaubeeren

Mein Frühstück sollte bestenfalls zwar gesund, aber auch verdammt lecker sein. Da mache ich keine Kompromisse. Diese cleanen Blaubeermuffins sind für mich daher die perfekte Wahl. Praktischerweise lassen sie sich bereits am Sonntag zubereiten, sodass ich mir jeden Morgen einen Muffin einpacken kann. In einem luftdichten Behälter halten sich die kleinen Genussbomben nämlich ca. 5 Tage. [Zum Rezept](#)



[Muffins mit Blaubeeren](#)

25 Meal-Prep-Rezepte: Gesund und lecker durch den Tag

Granola ohne Zuckerzusatz

Mit selbstgemachtem Granola schlägst du gleich zwei Fliegen mit einer Klatsche. Erstens schmeckt es viel besser als abgepacktes Müsli aus dem Supermarkt und zweitens enthält es viel weniger Zucker! Diese leckere Knusprigkeit kommt sogar gänzlich ohne aus und schmeckt besonders gut mit selbstgemachter [Mandelmilch](#). [Zum Rezept](#)



[Granola ohne Zuckerzusatz](#)

[No Knead Bauernbrot aus der Cocotte](#)

Frühstücks-Quesadilla

Für diesen Frühstücksgenuss kannst du getrost noch ein weiteres Mal auf den Snooze-Button hauen. Deine Quesadillas bereitest du bereits am Abend vorher zu und erwärmst sie am nächsten Morgen einfach in der Mikrowelle oder Pfanne. [Zum Rezept](#)



[Frühstücks-Quesadilla](#)

No Knead Bauernbrot aus der Cocotte

Dieses Brot ist zu gut, um wahr zu sein und sehr einfach in der Herstellung. Selbst Backneulinge können hier nichts falsch machen, denn wie der Name bereits andeutet, kommt das No Knead Brot nahezu ohne Kneten aus. Durch das Backen in der Cocotte erhält es zudem eine Kruste, die in der Bäckerswelt ihresgleichen sucht. Der perfekte Partner für Käse, Marmelade, Nuss-Nougat-Creme und Co. [Zum Rezept](#)



Cashew Mousse mit Zitrone und Granatapfel

Dieses wolkenleichte Cashew Mousse mit spritzigem Zitronenaroma ist definitiv für den "Meal Prep Sunday" gedacht, da die Herstellung etwas Zeit in Anspruch nimmt. Dafür wirst du am Montagmorgen aber mit einem absoluten Frühstückstraum belohnt, der auch noch clean und vegan ist. [Zum Rezept](#)



[Cashew Mousse mit Zitrone und Granatapfel](#)

25 Meal-Prep-Rezepte: Gesund und lecker durch den Tag

Smoothies & Drinks

Für die Extraportion Vitamine schnappe ich mir gerne einen Smoothie oder Ingwer Shot, die ich mir entweder am Vorabend oder morgens noch auf die Schnelle zubereite. Diese 5 Rezepte haben sich für mich besonders bewährt.

Goldene Milch – Der Zaubertrank für Körper und Geist

In einer Bestenliste von Drinks und Smoothies darf sie natürlich nicht fehlen: Goldene Milch. In der aryuvedischen Lehre bereits seit Jahrhunderten aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Wirkung geschätzt, wird das Power-Getränk mit Kurkuma und Ingwer auch bei uns immer beliebter. Besonders, aber nicht nur, während der nervigen Erkältungszeit. Die Goldene Milch ist morgens blitzschnell zubereitet und versüßt dir, abgefüllt in eine Thermoflasche, den Tag. [Zum Rezept](#)



[Goldene Milch – Der Zaubertrank für Körper und Geist](#)

Vegane Smoothie Bowl mit Granatapfel und Beeren

Smoothies sind nicht nur zum Trinken, sondern ganz hervorragend auch zum Löffeln da, wie diese superbeerige Smoothie Bowl beweist. Für das extra Plus an Vitaminen und Mineralien sorgen zusätzlich Granatapfel, Spinat und Rote Bete. [Zum Rezept](#)



[Vegane Smoothie Bowl mit Granatapfel und Beeren](#)

Wachmacher-Smoothie mit Mango und grünem Tee

Du suchst die Wachmacher-Alternative zu Kaffee und Schwarztee? Probier's doch mal mit diesem grünen Smoothie. Neben Mango, Rucola und Bananen gesellt sich auch noch grüner Tee zu dem gesunden Trio. Am liebsten bereite ich mir meine Smoothies am Vorabend zu, damit ich morgens nur in den Kühlschrank greifen muss und direkt ready to go bin. [Zum Rezept](#)



[Wachmacher-Smoothie mit Mango und grünem Tee](#)

2-Zutaten-Smoothie mit Joghurt und Beeren

Manchmal ist Gutes so einfach. Für diesen Smoothie brauchst du nämlich nichts weiter als Vanillejoghurt und deine TK-Liebingsbeeren. Hochleistungsmixer angeschmissen und fertig ist der cremige Genuss. Falls du dich pflanzlich ernährst, kannst du selbstverständlich auch [veganen Joghurt](#) verwenden. [Zum Rezept](#)

25 Meal-Prep-Rezepte: Gesund und lecker durch den Tag



2-Zutaten-Smoothie mit Joghurt und Beeren

Ingwer-Kurkuma-Shot

Egal ob Sommer oder Winter. Dieser Ingwer-Kurkuma-Shot gibt meinem Immunsystem jederzeit einen ordentlichen Boost und sorgt dafür, dass ich auf Hochtouren laufe. Da sich der Shot ca. 5 Tage im Kühlschrank hält, bereite ich mir sonntags direkt eine große Portion vor und genieße jeden Morgen ein kleines Glas. Funktioniert auch wunderbar als Kaffee-Ersatz. [Zum Rezept](#)



Ingwer-Kurkuma-Shot

Meal-Prep-Rezepte für's Mittagessen

Kommen wir zur Königsdisziplin der Meal-Prep-Rezepte: das Mittagessen. Ich habe mal ausgerechnet, dass ich durch cleveres Vorkochen bis zu 200€ im Monat spare und ganz nebenbei auch noch unnötigen Abfall und ungesunden *Convenience-Fraß* vermeide. Selbst gekocht

schmeckt's außerdem immer noch am besten, oder? Meine 9 Rezeptideen halten sich ohne Probleme bis zu 3 Tage im Kühlschrank. Falls du noch größer vorkochen möchtest, lassen sich die meisten Gerichte (vor allem Suppen, Currys oder Lasagne) auch einfrieren und sind dann sogar bis zu 3 Monate haltbar.

Onigirazu - Bunte Sushi Sandwiches

Deine Kollegen werden garantiert Augen machen, wenn sie deine Deluxe-Sushi-Sandwiches sehen, die auch noch ganz ohne Stäbchen auskommen. Gemüse schnippeln, Reis kochen, Tofu frittieren, Noriblätter falten- mehr braucht es nicht für einen meditativen Meal-Prep-Sunday. [Zum Rezept](#)



Onigirazu

Veggie-Avocado-Sandwich

Sandwich kann ja jeder, aber hier türmt sich mit Avocado, Möhre, Rotkohl, Tomate, Salat... wirklich eine wahre Gaumenfreude auf, die auch optisch einiges zu bieten hat. [Zum Rezept](#)

25 Meal-Prep-Rezepte: Gesund und lecker durch den Tag



Veggie-Avocado-Sandwich

Rote-Bete-Tarte mit Ziegenkäse und Haselnüssen

Das Rote Bete mehr kann, als eingelegt zu werden, wissen wir mittlerweile. Die Lady in Red ist sogar ein richtiger Star unter den Wintergemüsesorten und eine reichhaltige Quelle an Vitaminen und Mineralien. Kreativ einsetzbar ist die tiefrote Knolle auch noch, wie diese Rote-Bete-Tarte mit Ziegenkäse und Haselnüssen beweist. [Zum Rezept](#)



Rote-Bete-Tarte mit Ziegenkäse und Haselnüssen

Türkische Linsensuppe

Mercimek Çorbası ist der Suppenstar in der türkischen Küche und sorgt dank einem Hauch Orient für die nötige Auszeit im Kopf während der Mittagspause. Mein Tipp: Schneide dir eine Zitrone auf und Sorge so für die Extraportion Spritzigkeit in deiner Schüssel. Afiyet olsun! [Zum Rezept](#)



Türkische Linsensuppe

Veganes Gemüsecurry mit Kartoffeln und Pak Choi

Dieses Gemüsecurry ist mit ihrem Gemüseallerlei eine wahre Wunderwaffe gegen Erkältungsviren. Dank [Gusseisenbräter](#) lässt sich außerdem eine besonders große Menge vorbereiten, die du wunderbar portionsweise einfrieren kannst. Als Beilage macht Reis eine Bella Figura, den du allerdings für jede Portion frisch zubereiten solltest, falls du dein Curry in die Tiefkühltruhe stellst. [Zum Rezept](#)



Veganes Gemüsecurry mit Kartoffeln und Pak Choi

Ratatouille-Lasagne

Italien trifft Frankreich. Lasagne trifft Ratatouille. Vorhang auf für den vielleicht köstlichsten Genuss seit es Pasta und Gemüse gibt. [Zum Rezept](#)

25 Meal-Prep-Rezepte: Gesund und lecker durch den Tag



Ratatouille-Lasagne

Gurken-Kichererbsen-Salat to go

Du isst in der Mittagspause am liebsten Salat? Kein Problem, auch das lässt sich wunderbar vorbereiten und in hübschen Einmachgläsern super aufschichten. Achte darauf, dass schwere Sachen wie Kichererbsen, Kartoffeln oder Reis sowie das Dressing die unteren und leichte Salatblätter oder Kräuter, die schnell matschig werden können, die oberen Schichten bilden. So hast du mittags einen knackfrischen Salatgenuss. [Zum Rezept](#)



Gurken-Kichererbsen-Salat to go

Vegane Mac and Cheese

Say cheese! Macaroni and Cheese ist das Comfort Food schlechthin in der US-amerikanischen Küche und hat auf den ersten Blick erst mal nichts mit einer pflanzenbasierten Ernährung zu tun. Aber Obacht, hier ergeben Kartoffeln, Karotten, Cashewkerne und

Kokosmilch einen veganen Käsetraum, der dem Original mehr als ebenbürtig ist. [Zum Rezept](#)



Vegane Mac and Cheese

Honig-Ingwer-Hähnchen mit grünen Bohnen

Low Carb-Jünger kommen bei diesem schnellen Hähnchenschmaus voll auf ihre Kosten. Grüne Bohnen, Limette, Ingwer und Honig sorgen für einen wohltuenden Frischekick mit angenehmer Süße. [Zum Rezept](#)



Honig-Ingwer-Hähnchen mit grünen Bohnen

Meal-Prep-Rezepte zum Snacken

Leckere und gesunde Snacks sind wahre Wundermittel gegen das berühmt-berüchtigte Nachmittagstief und sagen Schokolade, Keksen und Co. kulinarisch den Kampf an. Sie lassen sich besonders gut am Sonntag zubereiten, um dann die ganze Woche über stets zu Diensten zu sein, wenn sich der kleine Hunger meldet.

25 Meal-Prep-Rezepte: Gesund und lecker durch den Tag

Energy Balls mit Pistazien, Cranberries und Chia-Samen

Diese kleinen Bällchen strotzen nur so vor Energie und lassen dich schnell zu deiner ursprünglichen Power zurückkehren. Genauso schnell sind sie auch zubereitet. Einfach alle Zutaten in den [Food Processor](#), mixen, Kugeln formen, fertig. [Zum Rezept](#)



[Energy Balls mit Pistazien, Cranberries und Chia-Samen](#)

Low Carb Zucchini Brownies

Nachmittags möchtest du nur eins und zwar Schokokuchen? Dann probier doch mal diese Low Carb Zucchini Brownies. Sie sind herrlich schokoladig und fudgy, kommen aber mit viel weniger Kohlenhydraten aus. [Zum Rezept](#)



[Low Carb Zucchini brownies](#)

Cleane Doppeldecker-Cookies mit Chia-Marmelade

Doppelkekse mit Kakaocreme gefüllt waren gestern!

Heute machen mich diese cleanen Doppeldecker-Cookies mit Himbeer-Chia-Marmelade am Nachmittag glücklich. Selbstverständlich teile ich sie auch gerne mit meinen Kolleginnen aus der Springlane Redaktion. Sharing ist schließlich caring. [Zum Rezept](#)



[Doppeldecker-Cookies mit Chia-Marmelade](#)

Cranberry-Zimt-Müsliriegel

Seitdem ich diese köstlichen Müsliriegel kennengelernt habe, kommen mir Fertigprodukte aus dem Supermarkt nicht mehr in die Tüte. Das Beste jedoch? Ich kann sie gleich für einen ganzen Monat vorbereiten. Luftdicht verpackt halten sich die Cranberry-Zimt-Powerpakete nämlich bis zu 4 Wochen. [Zum Rezept](#)



[Cranberry-Zimt-Müsliriegel](#)

Süßkartoffel Chips – smoked Paprika Style

Snackst du nachmittags lieber herzhaft? Dann sind

25 Meal-Prep-Rezepte: Gesund und lecker durch den Tag

knusprige Gemüsechips aus dem Ofen oder Dörrautomaten genau das Richtige für dich. [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffel Chips](#)

Wochenplaner

Behalte deine Meal Prep-Woche ganz genau im Blick mit unserem praktischen Wochenplaner inklusive Einkaufsliste. [Zum Download](#)



[Wochenplaner](#)