# HIGH PROTEIN MEAL PREP

# Einkaufsliste

| | |
|---|---|
| 500g | Dicke Bohnen (TK) |
| 2 | Blöcke Räuchertofu (350 - 400g) |
| 1 | Paprika |
| 250g | Champignons |
| 1 | Brokkoli (500g) |
| 2 | Zitronen |
| 3 | Lauchzwiebeln |
| 6 | Knoblauchzehen |
| 4 | Zwiebeln (gelb / süß wenn möglich) |
| 50g | Mandeln |
| 250g | Linsenpasta (oder rote Linsen) |
| 500ml | Gemüsesaft |
| 200g | Sonnenblumenkerne |
| 250g | Leinsamen |
| 250g | Sesammus / Tahini (oder 180g Mandelmus plus 70g Sesammus) |
| 330g | Kichererbsen (gegart) |
| 250g | gegarte weiße Bohnen |
| 200g | Tomatenmark |

# Kitchen Basics

Sojasauce
Olivenöl
Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Kumin, Kurkuma
Getrocknete Kräuter (z.B. italienische Kräuter)
Hefeflocken
Agavendicksaft
Frische Kräuter (z.B. Basilikum)

@YAMMIBEAN