

TCM ONLINE WORKSHOP NIE WIEDER: WAS SOLL ICH HEUTE SCHON WIEDER KOCHEN?

DAS GEHEIMNIS: KOMBINIERE

Koche bei einer Mahlzeit von einer Komponente gleich die doppelte oder vierfache Menge. Getreide zum Beispiel. Nutze es für die nächsten Tage zum Mitnehmen oder neu einkochen.

FRÜHSTÜCK

Porridge als Nachmittagssnack
Porridge für Pancakes als Snack

GETREIDE VOM VORABEND

Frühstück mit Kompott, Nüssen, Samen
Zum Omelette mit Gemüse
Laibchen mit Gemüse oder Faschiertem/Hackfleisch
Auflauf mit Obst oder Gemüse

SUPPEN ZUM ABENDESSEN

Frühstückssuppe (plus Getreide)
Als Sugo/Sauce für Fleisch, Fisch, Gemüse, Getreide
Für Pancakes als Snack

RESTLESSEN

Auflauf im Backrohr überbacken
Im Bräter mit Huhn, Fisch, Rind, Tofu und Trockenfrüchten
Püriert zu Sugo und Saucen
In einer Suppe mitpürieren
Mit etwas Tofu, Faschiertem/Hack oder Hummus zu einer Füllung für Palatschinken, Zucchini, Paprika oder Tomaten
In pikanten Kuchen
In Muffins perfekt zum Mitnehmen

WARMES FRÜHSTÜCK

Nimm dein Porridge mit als Snack zwischendurch. In einem einfachen Schraubglas schmeckt es auch Zimmertemperatur warm wunderbar. Es wird dich am Nachmittag vor der Schokolade retten, Keksen und Süßigkeiten retten.

„Denke immer 2 – 3 Tage weiter. Setzt dich am Wochenende hin und erstelle einen Plan für die kommende Woche.“

AUFWÄRMEN

Steht dir in der Arbeit nur eine Mikrowelle zur Verfügung? Dann kaufe dir ein gutes Thermobehältnis, das dein Mittagessen lange warm hält. Ich bin mit den der [Firma Esbit](#) super zufrieden. Sie produzieren und entwickeln für Extremsportler, die ihre warmen Mahlzeiten auch nach langen Wanderungen am Berg in kalten Temperaturen noch warm genießen möchten.