



ESSENSPLAN

Frühstücks-Meal-Prep: Fünf Morgen ohne Stress

Morgens nur noch aus dem Kühlschrank greifen: Granola wird am Sonntag gebacken und hält die ganze Woche, Bircher Müsli zieht über Nacht, der griechische Joghurt mit Heidelbeeren ist in zwei Minuten geschichtet.

5 Tage

3 Rezepte

2 Portionen +1

ca. 1,67 € pro Portion

Vegetarisch



www.speisengeplant.de

Gedruckt am 25.10.2026

Deine Woche

Montag

426 kcal / Person



FRÜHSTÜCK

Bircher Müsli mit Heidelbeeren

3 Portionen · 426 kcal pro Portion

Dienstag

421 kcal / Person



FRÜHSTÜCK

**Griechischer Joghurt mit Heidelbeeren
und Haferflocken**

3 Portionen · 421 kcal pro Portion

Mittwoch

1.085 kcal / Person



FRÜHSTÜCK

**Granola: Gebackenes Müsli mit
Walnüssen**

3 Portionen · 1.085 kcal pro Portion

Donnerstag

426 kcal / Person



FRÜHSTÜCK

Bircher Müsli mit Heidelbeeren

3 Portionen · 426 kcal pro Portion

Freitag

1.085 kcal / Person



FRÜHSTÜCK

**Granola: Gebackenes Müsli mit
Walnüssen**

3 Portionen · 1.085 kcal pro Portion

Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über die 5 Tage dieses Plans, an denen Mahlzeiten stehen.

Energie	688 kcal		34 % von 2.000 kcal
Fett	38,1 g		54 % von max. 70 g · noch 31,9 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	5,6 g		28 % von max. 20 g · noch 14,4 g frei
Kohlenhydrate	62,4 g		24 % von 260 g
davon Zucker	29,9 g		33 % von max. 90 g · noch 60,1 g frei
Ballaststoffe	12,4 g		41 % von Ziel 30 g
Eiweiß	20,7 g		41 % von Ziel 50 g
Salz	0,15 g		3 % von max. 6 g · noch 5,85 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Montag	426 kcal	13,2 g	2,1 g	50,5 g	28,5 g	10,6 g	20,9 g	0,21 g
Dienstag	421 kcal	18,0 g	10,2 g	52,1 g	27,7 g	5,2 g	14,6 g	0,16 g
Mittwoch	1.085 kcal	73,2 g	6,8 g	79,4 g	32,4 g	17,9 g	23,5 g	0,09 g
Donnerstag	426 kcal	13,2 g	2,1 g	50,5 g	28,5 g	10,6 g	20,9 g	0,21 g
Freitag	1.085 kcal	73,2 g	6,8 g	79,4 g	32,4 g	17,9 g	23,5 g	0,09 g

Bei Höchstmengen zeigt der Balken, wie viel bis zur Grenze noch frei ist; ist sie überschritten, ist der Balken ganz gefüllt und hervorgehoben.

Prozentangaben beziehen sich auf die Referenzmenge eines durchschnittlichen Erwachsenen (2 000 kcal). Dein eigener Bedarf kann davon abweichen.

Alles für die Woche

18 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Cerealien, Nüsse, Samen, Kerne

- ☐ Müsli 270 g
Seitenbacher Bergsteiger Müsli
- ☐ Chiasamen 30 g
- ☐ Haferflocken 12× EL + 405 g (≈ 525 g)
- ☐ Leinsamen 9× EL (≈ 90 g)

Essig und Öl

- ☐ Pflanzenöl 9× EL (≈ 135 g)

Getränke und Spirituosen

- ☐ Zitronensaft, frisch gepresst 30 g

Gewürze

- ☐ Zimt 1,5× TL + 6 g (≈ 10 g)

- ☐ Muskat 1 g

Kerne

- ☐ Walnüsse 345 g

Konfitüre und Aufstriche

- ☐ Mandelmus 6× TL (≈ 30 g)
- ☐ Honig 3× EL (≈ 63 g)
- ☐ Ahornsirup 12× EL (≈ 180 g)

Molkereiprodukte

- ☐ Magerquark 600 g

- ☐ Griechischer Joghurt 3× Becher, klein (≈ 450 g)

Obst

- ☐ Apfel 1× Stück + 450 g (≈ 600 g)
- ☐ Heidelbeeren 600 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- ☐ Hafermilch 600 g
- ☐ Soja-Drink 600 g



MO. · FRÜHSTÜCK · DO. · FRÜHSTÜCK

Bircher Müsli mit Heidelbeeren

Cremiges Bircher Müsli zum Vorbereiten: Magerquark und fettarme Milch machen es eiweißreich und leicht, geriebener Apfel, Chiasamen und frische Heidelbeeren sorgen für Biss und Frische. Über Nacht quellen lassen – hält bis zu 3 Tage im Kühlschrank.

3 Portionen

10 min

426 kcal pro Portion

2 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/bircher-muesli-mit-heidelbeeren/>

Zutaten für 3 Portionen

225 g Apfel (225 g)

15 g Zitronensaft, frisch gepresst (15 g)

300 g Magerquark (300 g)

300 g Hafermilch (300 g)

135 g Müsli (135 g)

15 g Chiasamen (15 g)

3 g Zimt (3 g)

150 g Heidelbeeren (150 g)

3 TL Mandelmus (15 g)

**PRO
PORTION**

426 kcal

Energie

13,2 g

Fett

2,1 g

davon gesättigte Fettsäuren

50,5 g

Kohlenhydrate

28,5 g

davon Zucker

10,6 g

Ballaststoffe

20,9 g

Eiweiß

0,21 g

Salz

Zubereitung

1**Apfel raspeln**

Apfel waschen und mit Schale grob raspeln. Sofort mit dem Zitronensaft vermengen, damit er nicht braun wird.

225 g Apfel · 15 g Zitronensaft, frisch gepresst

2**Cremige Basis anrühren**

Magerquark mit der Milch glattrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Bircher Müsli und Chiasamen einrühren und mit Zimt würzen.

300 g Magerquark · 300 g Hafermilch · 135 g Müsli · 15 g Chiasamen · 3 g Zimt

3**Apfel unterheben & abfüllen**

Den geraspelten Apfel unter die Müsli-Basis heben. Die Masse gleichmäßig auf 3 verschließbare Gläser oder Meal-Prep-Behälter verteilen.

4**Über Nacht quellen lassen**

Verschlossen mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen. So wird das Müsli cremig und gut bekömmlich. Hält abgedeckt bis zu 3 Tage.

5**Servieren**

Vor dem Servieren mit frischen Heidelbeeren toppen und je 1 TL Mandelmus daraufgeben. Wer es flüssiger mag, rührt noch einen Schuss Milch unter.

150 g Heidelbeeren · 3 TL Mandelmus



DI. • FRÜHSTÜCK

Griechischer Joghurt mit Heidelbeeren und Haferflocken

Griechischer Joghurt trifft auf saftige Heidelbeeren und knusprige Haferflocken — ein cremiges Frühstück, das in einer Minute auf dem Tisch steht.

3 Portionen

3 min

421 kcal pro Portion

2 Tage im Kühlschrank

Minimal verarbeitet

Vegetarisch

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/griechischer-joghurt-mit-heidelbeeren-und-haferflocken/>

Zutaten für 3 Portionen

3 Becher, klein Griechischer Joghurt (450 g)

3 Handvoll Heidelbeeren (150 g)

12 EL Haferflocken (120 g)

3 EL Honig (63 g)

PRO PORTION	421 kcal	18,0 g	10,2 g	52,1 g	27,7 g	5,2 g	14,6 g	0,16 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Anrichten

Griechischen Joghurt in eine Schüssel geben. Haferflocken darüberstreuen, Heidelbeeren dazugeben und mit Honig beträufeln.

3 Becher, klein Griechischer Joghurt · 12 EL Haferflocken · 3 Handvoll Heidelbeeren · 3 EL Honig



MI. • FRÜHSTÜCK • FR. • FRÜHSTÜCK

Granola: Gebackenes Müsli mit Walnüssen

Knuspermüsli selbst gemacht: Haferflocken, Walnüsse und Leinsamen mit Ahornsirup, Zimt und einem Hauch Muskat in der Heißluftfritteuse goldbraun rösten, die Cranberrys kommen erst danach dazu. Hält luftdicht verschlossen eine gute Woche.

3 Portionen

30 min

1.085 kcal pro Portion

7 Tage bei Zimmertemperatur

Laktosefrei

Vegan

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/granola-mit-walnuessen-und-cranberrys/>

Zutaten für 3 Portionen

172½ g Walnüsse (173 g)

202½ g Haferflocken (203 g)

5 EL Leinsamen (50 g)

¾ TL Zimt (2 g)

1½ Messerspitze Muskat (0 g)

6 EL Ahornsirup (90 g)

5 EL Pflanzenöl (75 g)

1 Stück Apfel (150 g) *(optional)*

75 g Heidelbeeren (75 g)

300 g Soja-Drink (300 g)

**PRO
PORTION**

1.085 kcal
Energie

73,2 g
Fett

6,8 g
davon gesättigte Fettsäuren

79,4 g
Kohlenhydrate

32,4 g
davon Zucker

17,9 g
Ballaststoffe

23,5 g
Eiweiß

0,09 g
Salz

Zubereitung

1 Vorbereitungen

Walnüsse grob hacken. Eine kleine Backform bereitstellen, die in den Korb der Heißluftfritteuse passt.

172½ g Walnüsse

2 Mischen

Haferflocken, Walnüsse, Leinsamen, Zimt und Muskat in einer großen Schüssel mischen. Ahornsirup, Öl und Salz verrühren, darübergießen und alles gründlich vermengen. Die Masse in der Form verteilen. Apfel in schmale Stifte schneiden.

202½ g Haferflocken · 5 EL Leinsamen · ¾ TL Zimt · 1½ Messerspitze Muskat · 6 EL Ahornsirup · 5 EL Pflanzenöl · 1 Stück Apfel

3 Rösten

Die Form in den Korb stellen und bei 180 °C 10 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal umrühren.

4 Abkühlen lassen

Granola in eine Schüssel umfüllen, kurz abkühlen lassen. Dann Apfel und Heidelbeeren unterrühren. Mit kaltem Pflanzendrink servieren. Reste luftdicht verschlossen bei Zimmertemperatur aufbewahren.

75 g Heidelbeeren · 300 g Soja-Drink

5 Servieren