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 +2 | ca. 1,67 € pro Portion | Vegetarisch

ÜBERSICHT

Deine Woche

Montag

426 kcal / Person

FRÜHSTÜCK

Bircher Müsli mit Heidelbeeren

4 Portionen · 426 kcal pro Portion

Dienstag

421 kcal / Person

FRÜHSTÜCK

Griechischer Joghurt mit Heidelbeeren und Haferflocken

4 Portionen · 421 kcal pro Portion

Mittwoch

1.085 kcal / Person

FRÜHSTÜCK

Granola: Gebackenes Müsli mit Walnüssen

4 Portionen · 1.085 kcal pro Portion

Donnerstag

426 kcal / Person

FRÜHSTÜCK

Bircher Müsli mit Heidelbeeren

4 Portionen · 426 kcal pro Portion

Freitag

1.085 kcal / Person

FRÜHSTÜCK

Granola: Gebackenes Müsli mit Walnüssen

4 Portionen · 1.085 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

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.

EINKAUFSLISTE

Alles für die Woche

18 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Cerealien, Nüsse, Samen, Kerne

- [ ] **Müsli** — 360 g
  Seitenbacher Bergsteiger Müsli
- [ ] **Chiasamen** — 40 g
- [ ] **Haferflocken** — 16× EL + 540 g (≈ 700 g)
- [ ] **Leinsamen** — 12× EL (≈ 120 g)

Essig und Öl

- [ ] **Pflanzenöl** — 12× EL (≈ 180 g)

Getränke und Spirituosen

- [ ] **Zitronensaft, frisch gepresst** — 40 g

Gewürze

- [ ] **Zimt** — 2× TL + 8 g (≈ 13 g)
- [ ] **Muskat** — 1 g

Kerne

- [ ] **Walnüsse** — 460 g

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] **Mandelmus** — 8× TL (≈ 40 g)
- [ ] **Honig** — 4× EL (≈ 84 g)
- [ ] **Ahornsirup** — 16× EL (≈ 240 g)

Molkereiprodukte

- [ ] **Magerquark** — 800 g
- [ ] **Griechischer Joghurt** — 4× Becher, klein (≈ 600 g)

Obst

- [ ] **Apfel** — 1× Stück + 600 g (≈ 750 g)
- [ ] **Heidelbeeren** — 800 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Hafermilch** — 800 g
- [ ] **Soja-Drink** — 800 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.

4 Portionen | 10 min | 426 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

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

Zutaten für 4 Portionen

- **300 g** Apfel (300 g)
- **20 g** Zitronensaft, frisch gepresst (20 g)
- **400 g** Magerquark (400 g)
- **400 g** Hafermilch (400 g)
- **180 g** Müsli (180 g)
- **20 g** Chiasamen (20 g)
- **4 g** Zimt (4 g)
- **200 g** Heidelbeeren (200 g)
- **4 TL** Mandelmus (20 g)

PRO PORTION	426 kcal	13,2 g	2,1 g	50,5 g	28,5 g	10,6 g	20,9 g	0,21 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1. **Apfel raspeln**

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

   300 g Apfel · 20 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.

   400 g Magerquark · 400 g Hafermilch · 180 g Müsli · 20 g Chiasamen · 4 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.

   200 g Heidelbeeren · 4 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.

4 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 4 Portionen

- **4 Becher, klein** Griechischer Joghurt (600 g)
- **4 Handvoll** Heidelbeeren (200 g)
- **16 EL** Haferflocken (160 g)
- **4 EL** Honig (84 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.

   4 Becher, klein Griechischer Joghurt · 16 EL Haferflocken · 4 Handvoll Heidelbeeren · 4 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.

4 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 4 Portionen

- **230 g** Walnüsse (230 g)
- **270 g** Haferflocken (270 g)
- **6 EL** Leinsamen (60 g)
- **1 TL** Zimt (3 g)
- **2 Messerspitze** Muskat (0 g)
- **8 EL** Ahornsirup (120 g)
- **6 EL** Pflanzenöl (90 g)
- **1 Stück** Apfel (150 g) *(optional)*
- **100 g** Heidelbeeren (100 g)
- **400 g** Soja-Drink (400 g)

PRO PORTION	1.085 kcal	73,2 g	6,8 g	79,4 g	32,4 g	17,9 g	23,5 g	0,09 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Vorbereitungen

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

230 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.

270 g Haferflocken · 6 EL Leinsamen · 1 TL Zimt · 2 Messerspitze Muskat · 8 EL Ahornsirup · 6 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.

100 g Heidelbeeren · 400 g Soja-Drink

5

Servieren