

Mealprep im Glas



Das 5-Minuten-Glas - Baukastensystem

Das Prinzip:

Man nehme ein ca. 500ml großes Glas und befülle es mit den verschiedenen Bausteinen. Dadurch enthält die Mahlzeit alle wichtigen Nährstoffe und der Energiespeicher kann wieder aufgefüllt werden.

Dieses Glas wird auf der Arbeit, kurz vor der Pause, mit kochendem Wasser übergossen, kurz umgerührt und ca. 5 Minuten zum Quellen hingestellt. Pünktlich zur Pause ist dann eine warme und frische Mahlzeit fertig.

Seien Sie bei der Auswahl kreativ und probieren Sie verschiedene Kombinationen, dadurch bleibt das Essen spannend und abwechslungsreich. Für Inspirationen habe ich Ihnen einige Rezeptideen zusammengestellt.

Kohlenhydrat-Baustein:

Couscous, Bulgur, Mie-Nudeln, Glasnudeln, Haferflocken, Schmelzflocken, Fadennudeln, Express-Reis, 2-Minuten Polenta,...

Eiweiß-Baustein:

gegarte Hülsenfrüchte (Kidneybohnen, Kichererbsen, Bohnen, Linsen), Tofu, Schinkenwürfel, geräucherte Putenbrust, Würstchenscheiben, Fetakäse, Frischkäse, Mozzarellabällchen, Thunfisch, Lachs...

Fett-Baustein:

Pflanzenöle (Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl), Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Nüsse...

Frische-Baustein:

Blattspinat, Paprikastreifen, Pilze, Zucchini, Möhrenraspeln, Kürbisraspeln, Zwiebeln, Frühlingszwiebel, Tomate, Mais, Aubergine, TK-Wokgemüse...

(Hartes Gemüse muss in kleine Raspeln oder Stücke geschnitten werden, damit es garen kann.)

Geschmack-Baustein:

Brühe, Tomatenmark, Currypaste, Chilipaste, Hummus, Harissa, Hefeflocken, Paprika, Ingwer, Kräuter, Sojasoße, Kokosmilch, Kreuzkümmel, Pesto, Senf, Röstzwiebeln...

Frühstück im Glas – Baukastensystem

Das Prinzip:

Ob ein warmes oder ein kaltes Frühstück...beides lässt sich im Glas zubereiten. Für die warme Variante kann direkt vor dem Essen kochendes Wasser aufgefüllt werden und dann nach kurzer Quellzeit warm genossen werden. Hierbei ist zu beachten, dass die Omega-3-Fettsäuren-reichen Öle nicht zum Erhitzen geeignet sind. Diese sollten erst nach dem Quellprozess zugefügt werden.

Die kalte Variante lässt sich gut am Abend vorbereiten. Mag man lieber „knuspriges“ Müsli, sollten die trockenen und feuchten Bestandteile erst kurz vorm Essen zusammengegeben werden. Mag man lieber eine weiche, fast breiige Konsistenz kann man die Getreideflocken schon über Nacht einweichen und erhält so die gewünschte Saftigkeit.

Kohlenhydrat-Baustein:

Getreideflocken, Schmelzflocken, gegarter Milchreis, Grieß, Couscous, Chiasamen, Kleie, gepufftes Getreide, 2-Minuten Polenta...

Eiweiß-Baustein:

Joghurt, Quark, Skyr, Milch, Buttermilch, Pflanzendrink, Kokosjoghurt, Kefir, vegan Alternativen zu Milchprodukten, Sojaflocken, Amaranth, Erdnüsse...

Fett-Baustein:

Nüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Nussmus, Chiasamen, Kokosflocken, Omega-3-Fettsäuren-reiches Öl (Leinöl, Walnussöl, Fischöl, Algenöl)...

Frische-Baustein:

Frisches Obst, Beeren, Obstmus, Kompott, rote Grütze, TK-Obst...

Topping:

Trockenobst, Granola, Zimt, Kakao, Schokoladenbrocken, Kakaonibs, gemörserte Kaffeebohnen, Vanille, Weihnachtsgewürze, Getreideflakes, Zitronenschale, Marmelade, Honig...

Schichtsalat im Glas

Das Prinzip:

Ein Salat zusammenzustellen ist nicht schwer, man sucht einfach seine Lieblingszutaten zusammen oder schaut was das Vorratsregal und der Kühlschrank noch so hergeben. Wichtig bei einem „Salat-to-go“ ist die Schichtweise, damit nichts austrocknet oder matschig wird.

1. Sinnvoll ist es mit dem schweren Kohlenhydratbaustein zu starten. Diese sacken nicht zusammen und saugen eventuell anfallende Flüssigkeiten auf.
2. Darauf kann das Dressing gegeben werden oder feuchte Zutaten, wie Pesto, Joghurt und Cottage Cheese. Diese verhindern das Austrocknen der unteren Schichten.
3. Als nächste Schicht eignet sich das feste Gemüse (z.B. Möhre, Paprika, Gurke, Radieschen).
4. In die vorletzte Schicht gehören die Eiweiß-Bausteine wie Hülsenfrüchte, Schinkenwürfel, Mozzarellabällchen oder Eier.
5. Nach ganz oben gehören die Blattsalate und das Topping. Diese kommen dann nicht mit dem Dressing in Kontakt und bleiben so lecker knackig.

Kohlenhydrat-Baustein (vorgekocht):

Vollkornnudeln, Vollkornreis, Hirse, Bulgur, Couscous, Quinoa, Ebly®, Hafer, Dinkel, Kartoffeln...

Dressing:

Essig-Öl-Dressing, Honig-Senf-Dressing, Joghurtdressing, Hummus, Pesto, Tomatenmark...

Eiweiß-Baustein:

Linsen, Kidneybohnen, Kichererbsen, Mais, Fetakäse, Mozzarella, Cottage Cheese, Käsewürfel, gekochter Schinken, magere Schinkenwürfel, geräucherte Putenbrust, Räuchertofu, Lachs, Eier...

Fett-Baustein:

Nüsse, Samen, Kerne, Avocado, Oliven, Pesto, hochwertiges Pflanzenöl (Nussöl, Rapsöl, Olivenöl), Nussmus...

Frische-Baustein:

Salat, Rucola, Gurke, Tomate, Paprika, Möhre, Kohlrabi, Frühlingszwiebel, Radieschen, Pilze, eingelegte Gurken, Zucchini, Rote Bete...

Topping:

Croutons, Körner, Sprossen, frische Kräuter, Röstzwiebeln, Parmesanraspeln...

5-Minuten-Glas: Nudeln mit Tomatensoße

70g Fadennudeln	in ein ca. 500ml Glas füllen. Mit
etwas Salz	bestreuen.
100g Zucchini	waschen, in kleine Würfel schneiden oder grob raspeln und auf die Nudeln geben.
50g Kidneybohnen, Dose	abtropfen und auf die Zucchini legen.
20g (2EL) Tomatenmark	in das Glas geben
2 TL Haferkleieflocken	und
1TL Rapsöl	zufügen und mit
Oregano, Thymian, Majoran, Chili, Paprika, Salz, Pfeffer	würzen. Das Glas zuschrauben und eventuell bis zum Arbeitsbeginn kühl lagern. Vor der Pause die Zubereitung mit kochendem Wasser übergießen, bis die Nudeln mit Wasser bedeckt ist.

ACHTUNG: das Glas sollte nicht gerade aus dem Kühlschrank kommen, sondern schon Zimmertemperatur haben, ansonsten kann das Glas springen!

Alles miteinander verrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Ist die Soße zu fest, kann noch etwas Wasser nachgegeben werden. Ist die Soße zu flüssig, dann etwas Tomatenmark oder Haferkleieflocken unterrühren oder beim nächsten Mal etwas weniger Wasser benutzen.

Nährwerte pro Portion:

Kcal	370kcal
Eiweiß/Protein	16g
Fett	6,5g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7g
Kohlenhydrate	60g
davon Zucker	4g
Ballaststoffe	10g

5-Minuten-Glas: Spinatnudeln

50g Mie-Nudeln	in ein ca. 500ml Glas füllen.
60g gehackter Blattspinat (TK)	auf die Nudeln geben.
10g Zwiebeln	schälen, fein würfeln und ins Glas füllen.
30g Fetakäse	bröseln und auf den Spinat geben. Alles mit
Salz, Pfeffer, Muskat	würzen und zum Schluss
10g gehackte Mandeln	drüberstreuen. Das Glas zuschrauben und eventuell bis zum Arbeitsbeginn kühl lagern. Vor der Pause die Zubereitung mit kochendem Wasser übergießen, bis alles gerade so mit Wasser bedeckt ist.

ACHTUNG: das Glas sollte nicht gerade aus dem Kühlschrank kommen, sondern schon Zimmertemperatur haben, ansonsten kann das Glas springen!

Alles miteinander verrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Ist die Soße zu fest, kann noch etwas Wasser nachgegeben werden. Ist die Soße zu flüssig, dann etwas Schmelzflocken unterrühren oder beim nächsten Mal etwas weniger Wasser benutzen.

Nährwerte pro Portion:

Kcal	340kcal
Eiweiß/Protein	16g
Fett	14g
davon gesättigte Fettsäuren	5,5g
Kohlenhydrate	37g
davon Zucker	2g
Ballaststoffe	4g

5-Minuten-Glas: Currycouscous

50g Couscous	in ein ca. 500ml Glas füllen. Mit
Brühe, Couscous-Gewürz, Curry, Kreuzkümmel	würzen.
100g Möhre	waschen und grob raspeln.
60g Kichererbsen, Dose	abtropfen und alles in das Glas füllen.
30g India-Frischkäse	als Topping oben draufgeben. Das Glas zuschrauben und eventuell bis zum Arbeitsbeginn kühl lagern. Vor der Pause die Zubereitung mit kochendem Wasser übergießen, bis alles gerade so mit Wasser bedeckt ist.

ACHTUNG: das Glas sollte nicht gerade aus dem Kühlschrank kommen, sondern schon Zimmertemperatur haben, ansonsten kann das Glas springen!

Alles miteinander verrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Ist die Soße zu fest, kann noch etwas Wasser nachgegeben werden. Ist die Soße zu flüssig, dann etwas Schmelzflocken untermischen oder beim nächsten Mal etwas weniger Wasser benutzen.

Nährwerte pro Portion:

Kcal	338kcal
Eiweiß/Protein	14g
Fett	7,6g
davon gesättigte Fettsäuren	3,8g
Kohlenhydrate	52g
davon Zucker	9g
Ballaststoffe	9g

Griechischer Schichtsalat im Glas

60g Ebly®	nach Packungsanleitung ca. 10 Minuten kochen und in ein ca. 500ml Glas füllen. Aus
1TL Olivenöl	
1TL Balsamicoessig	
etwas Zucker	
Salz und Pfeffer	ein Dressing rühren und über den Ebly® geben.
50g Gurke	waschen und in Würfel schneiden.
50g Paprika	waschen, in Würfel schneiden und beides ins Glas füllen.
30g Feta	auf das Gemüse bröseln und
80g Tomaten	waschen, würfeln und ins Glas geben. Zuletzt
frische Basilikumblätter	waschen, trocken tupfen, grob hacken und als Topping über den Salat geben.

Nährwerte pro Portion:

Kcal	350kcal
Eiweiß/Protein	13g
Fett	14g
davon gesättigte Fettsäuren	5,8g
Kohlenhydrate	42g
davon Zucker	6,5g
Ballaststoffe	11g

Frühstück im Glas: warmer Schokoladen-Haferbrei

50g zarte Haferflocken	in ein ca. 350ml Glas füllen.
5g (1TL) Leinsamen	zugeben.
Zimt	und
1 TL Kakao	drüberstreuen.
15g (1 EL) Erdnussmus	dazugeben und
1 Banane	in Scheiben schneiden und in das Glas füllen. Das Glas zuschrauben und eventuell bis zum Arbeitsbeginn kühl lagern. Vor der Pause die Zubereitung mit kochendem Wasser übergießen, bis alles mit Wasser bedeckt ist.

ACHTUNG: das Glas sollte nicht gerade aus dem Kühlschrank kommen, sondern schon Zimmertemperatur haben, ansonsten kann das Glas springen!

Alles miteinander verrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen.

Nährwerte pro Portion:

Kcal	386kcal
Eiweiß/Protein	13,5g
Fett	13g
davon gesättigte Fettsäuren	2,5g
Kohlenhydrate	52g
davon Zucker	18,7g
Ballaststoffe	10g

Frühstück im Glas: Kokos-Himbeer-Müsli

50g Haferflocken	in ein ca. 500ml Glas füllen. Mit
5g (1TL) Leinsamen	
3g (1TL) Weizenkleie	
10g (1 EL) Sonnenblumenkerne	und
10g (2 EL) Kokosraspeln	vermengen. Mit
1 TL Leinöl	vermischen und
100g Himbeeren	auf der Getreidemischung verteilen. Nach Belieben direkt mit
150g Naturjoghurt (1,5% Fett)	vermengen oder erst kurz vorm Verzehr dazugeben.

Nährwerte pro Portion:

Kcal	440kcal
Eiweiß/Protein	18g
Fett	19g
davon gesättigte Fettsäuren	6g
Kohlenhydrate	46g
davon Zucker	10g
Ballaststoffe	13,5g