

# FULL DAY OF Mealprep

## BREAKFAST

- 4 Breakfast Muffins
- + 50g Haferflocken (frisch zubereitet)
- + 1 Packung Magerquark (mit FlavDrops)
- + eine Banane

## LUNCH

- 50g Vollkornnudeln
- 100g Linsen
- 100g Spinat
- Zero Calorie Sauce oder Tomatensugo
- + Gewürze

## DINNER & SNACKS

- 1 gekochtes Ei
- Karotten- / und Gurkensticks
- 5 Reiswaffeln + 1 TL Erdnussbutter
- 10g Mandeln
- 1 Rippe Schokolade
- 1 Proteinriegel
- 1 Skyr
- 100g Haferflocken



ca. 1900 Kalorien  
(50 F | 218 KH | 145 P)

# Rezept

## BREAKFAST MUFFINS

### ZUTATEN

90g (Weizen) Vollkornmehl

20g Haselnüsse

20g Xylit

15g Chia Samen

9g Backpulver

180ml Cashew Drink

### SO GEHT'S

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Eine Muffinform mit etwas Kokosöl einfetten und den Teig auf 12 Portionen aufteilen. Dann bei 180°C etwa 10 - 15 Minuten backen.

Tipp: Eine Handvoll Beeren mit in den Teig rühren!



Pro Portion: 48 kcal  
(1,7 F | 6,9 KH | 1,4 P)