



Mealprep Rezepte

Mit gezielten Mealpreps (Meal Preparation) können Sie für eine spürbare Entschlackung des täglichen Zeitmanagements sorgen. In der hektischen Geschäftswelt kann es eine Herausforderung sein, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Mealprep spart Zeit durch die vorherige Planung und Zubereitung von Mahlzeiten, fördert eine gesunde Ernährung durch die Kontrolle über Zutaten und Portionen und reduziert Kosten durch einen strategischen Einkauf. Diese Methode minimiert Stress, fördert bewusste Ernährungsgewohnheiten und trägt zu einem insgesamt entspannteren Lebensstil bei. Durch den Einsatz von besonders hochwertigem Edelstahl und dem zu 100% dichten Deckel besteht maximale Alltagstauglichkeit.

Als kleine Anregung haben wir Ihnen schnelle Mealprep Rezepte sowohl für Frühstück als auch Mittag- und Abendessen zusammengestellt. Wir wünschen Ihnen viel Freude damit!



becon GmbH

Hauptstraße 8b
82008 Unterhaching

Spandauer Damm 71
14059 Berlin

Von-Schildeck-Straße 12
36043 Fulda

www.becon.de

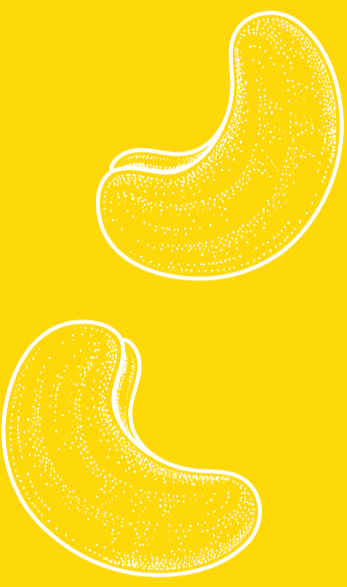




Overnight Oats

Zutaten:

200g	Haferflocken (glutenfrei)
50g	Chiasamen
750 ml	Sojamilch
3 EL	Kakao
1 EL	Honig
2	Bananen
50g	Zartbitter-Schokolade
50g	Cashewkerne



Zubereitung:

- Haferflocken, Chiasamen und Sojamilch mischen. Kakao und Honig unterrühren.
- Mischung auf 4 Gläser oder Schüsseln verteilen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Morgen Bananen in Scheiben schneiden. Schokolade grob hacken. Cashewkerne hacken. Overnight Oats mit Schokolade, Cashews und Bananen verzieren.





Overnight Oats



Zutaten:

50g	Haferflocken (glutenfrei)
1 EL	Chiasamen
1 EL	Vanille Proteinpulver
150 ml	pflanzliche Milch
70g	Kokosjoghurt
1 TL	Ahornsirup
50g	tiefgekühlte Beeren
	gehackte Nüsse
	Granola
	Zimt



Zubereitung:

- Haferflocken, Chiasamen, Proteinpulver in ein Glas geben und mischen.
- Pflanzliche Milch, Kokosjoghurt und Ahornsirup hinzugeben und alles gut verrühren.
- Mit Beeren / Früchten und Nüssen, Kernen oder Granola garnieren.
- Overnight Oats für mindestens eine Stunde im Kühlschrank quellen lassen.





Energyballs



Zutaten:

1	Tasse Trockenobst: z.B. Datteln, Feigen, Aprikosen, Cranberrys
1/2	Tasse Haferflocken
1/2	Nüsse / Saaten z.B. Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse
5 EL	Nussmus z.B. Mandel- / Cashewmus



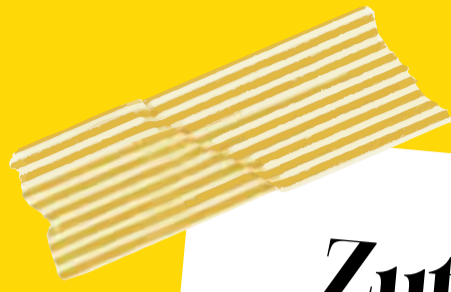
Zubereitung:

- Trockene Zutaten nach Bedarf zerkleinern oder auch fein pürieren und gründlich vermengen.
- Nussmus hinzufügen und die Mischung zu einem gleichmäßigen, gut formbaren Teig verarbeiten.
- Aus dem fertigen Teig mundgerechte Kugeln formen und in der gewählten Ummantelung wälzen.





Müsliriegel



Zutaten:

100g	Soft-Datteln
100g	Müsli-Mix
100g	Haferflocken
60g	Nüsse oder Kerne
80g	Agavendicksaft / Honig
130g	Mandelmus
	Toppings und Gewürze



Zubereitung:

- Datteln mit etwas heißem Wasser übergießen und rund 10 Minuten einweichen lassen. Datteln zusammen mit etwas Wasser zu feinem Muß pürieren.
- Müsli-Mix, Haferflocken sowie gehackte Nüsse vermischen.
- Süßungsmittel und Nussmus glatt rühren. Mit den trockenen Zutaten und dem Dattelmus mischen. Alles gut verkneten. Die Müslimasse nach Belieben verfeinern.
- In eine mit Backpapier ausgelegte kleine Form geben und im Kühlschrank fest werden lassen. Mit einem scharfen Messer in Riegel schneiden.





Bananenbrot

Zutaten:

4	reife Bananen
2	Eier (Größe M)
80 ml	Ahornsirup
100ml	pflanzliche Milch
80ml	Rapsöl
200g	Mehl
50g	Haferflocken
1 Pck.	Backpulver
1	Prise Salz
	Zimt



Zubereitung:

- Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Eine Kastenform (25 x 9 cm) mit Backpapier auslegen oder eine Silikonform verwenden.
- Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit den flüssigen Zutaten verrühren. Trockene Zutaten zugeben.
- Teig in die Form füllen, mit den Bananenscheiben belegen und mit Haferflocken bestreuen.
- 45 Minuten backen und abkühlen lassen.





Frühstücksmuffins

Zutaten:

200g	Naturjoghurt (1,5% Fett)
2	Eier (Größe M)
2 EL	Honig
1	Banane
1	großer Apfel
250g	Haferflocken
50g	Vollkornmehl
100g	TK Heidelbeeren
1 Pck.	Backpulver
1	Prise Salz
1 TL	Zimt



Zubereitung:

- Joghurt, Eier und Honig verrühren. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Apfel waschen, grob bis auf das Kerngehäuse dazu raspeln und alles verrühren.
- Die trockenen Zutaten dazu geben und alles zu einem Teig rühren. Zuletzt die gefrorenen Heidelbeeren unterheben.
- Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Muffinblech mit dem Öl einfetten und den Teig gleichmäßig verteilen. Muffins im Ofen ca. 20 Minuten backen.





Chiapudding



Zutaten:

60g	Chiasamen
400ml	Kokos- / Mandeldrink
1	reife Banane
1 TL	Zitronensaft
2 TL	Agavendicksaft / Honig
2 EL	Kokosflocken
200g	frische Himbeeren
200g	frische Brombeeren

Zubereitung:

- Chiasamen mit dem Kokosdrink verrühren. Banane mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Zitronensaft und 1 TL Agavendicksaft mischen. Unter die Chiamischung rühren.
- Chia-Pudding nun mind. 4 Stunden / über Nacht mit Deckel verschlossen im Kühlschrank quellen lassen.
- Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Beeren waschen. Himbeeren mit einer Gabel fein zerdrücken, mit dem restlichen Agavendicksaft verrühren.
- Himbeermus und Chia-Pudding in die Gläser schichten. Mit Himbeermus bedecken, Brombeeren darauf verteilen, mit Kokosflocken bestreuen.





One Pot Feta Schupfnudeln

Zutaten:

125g	Kartoffelschupfnudel
150g	Cherry Tomaten
150g	TK Brokkoli
150g	light Feta
30 ml	light Sahne (Alpro)
Gewürzvorschlag: Italien Allrounder + Avocado Topping	



Zubereitung:

- Alle Zutaten in eine Auflaufform geben.
- Ca. 40 Minuten lang bei 180°C Umluft im Ofen garen.





One Pot Ofenreis mit Burrata



Zutaten:

100g	Reis
300 ml	Gemüsebrühe
150g	Zucchini
150g	Cherry Tomaten
5 ml	Öl
1	Knoblauchzehe gehackt
2	Burrata
	Salz und Pfeffer



Zubereitung:

- Zucchini in Würfel schneiden. Tomaten halbieren.
- Alle Zutaten außer Burrata in eine Auflaufform geben, vermengen und ca. 30min bei 200°C O/U-Hitze backen.
- Abschließend Burrata in die Auflaufform geben und alles gut vermengen - fertig!





One Pot Hähnchen Pasta

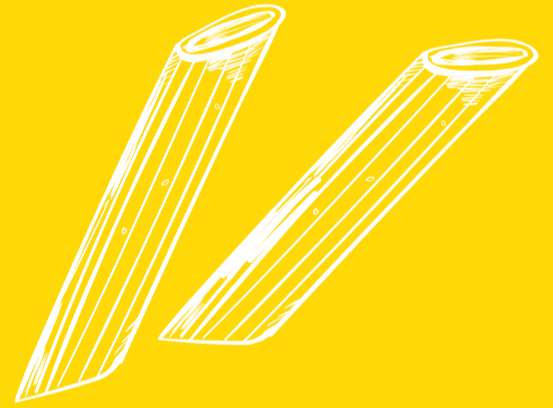
Zutaten:

150g	Hühnerfilet
70g	Pasta
150g	Cherry Tomaten
1	Knoblauchzehe
70ml	light Sahne
100ml	Wasser
2 TL	Knoblauchgewürz
30g	light Käse



Zubereitung:

- Alle Zutaten in eine Auflaufform geben.
- Ca. 30 Minuten lang bei 170°C Umluft im Ofen garen.





Gefüllte Süsskartoffel

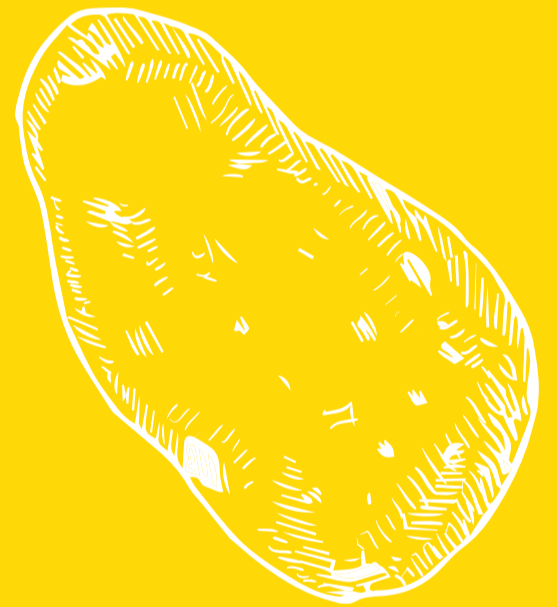
Zutaten:

1	Süßkartoffel (mittel)
60g	Kidneybohnen
125g	körn. Frischkäse light
30g	Mais
	Gewürzvorschlag: Avocado Topping



Zubereitung:

- Süßkartoffel mit der Gabel einstechen.
- Ca. 7 min bei 750Watt in der Mikrowelle oder für 40min bei 170°C im Ofen garen.
- Anschließend mit Kidneybohnen, Frischkäse, Mais und Gewürzen toppen.





Green High Protein Pesto

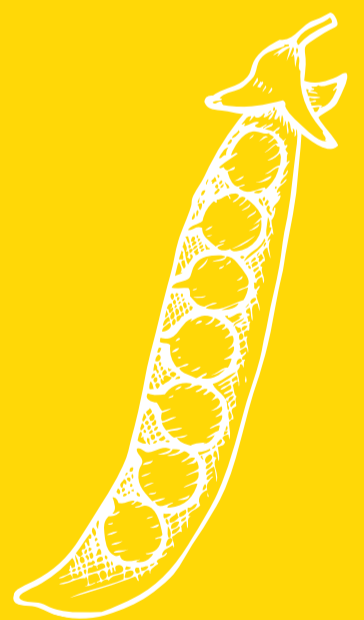
Zutaten:

300g	Brokkoli
100g	TK Erbsen
100g	Frischkäse light
15g	Parmesam
20g	Pinienkerne
180ml	Milch (nach Wahl)
	Salz, Pfeffer
	etwas Pastawasser
30g	Total Protein neutral / Sahne



Zubereitung:

- Brokkoli und TK Erbsen ca. 10 Minuten gar kochen (gebt Brokkoli zuerst in das Wasser - der braucht länger!)
- Alle Zutaten + 1 Kelle Pastawasser (von kochenden Nudeln) in einen Mixer geben und cremig mixen.
- Zu den Lieblingsnudeln geben und genießen!





Blumenkohl Pesto Pizzen

Zutaten:

250g	Blumenkohl
15g	Tomatenmark
1 TL	Olivenöl
100g	light Mozzarella
	Gewürze: Oregano, Knoblauchgewürz, Sriracha



Zubereitung:

- Blumenkohl in Scheiben schneiden.
- Tomatenmark, Olivenöl und Gewürze in einem Schälchen miteinander vermengen und anschließend auf den Blumenkohl-Scheiben verstreichen.
- Mit Mozzarella und beliebigen Belag belegen.
- 25min bei 18°C (Umluft) im Ofen backen.





Spinat Cashew Pesto

Zutaten:

200g	Vollkorn- / Dinkel-Spaghetti
2	Handvoll frischer Spinat
1/4	Tasse Cashewkerne
2 EL	Hefeflocken
1	Zitrone (Saft)
1/2	Tasse Kichererbsen (gespült und abgetropft)
2 EL	Pinienkerne
	Basilikumblätter (Garnitur)
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

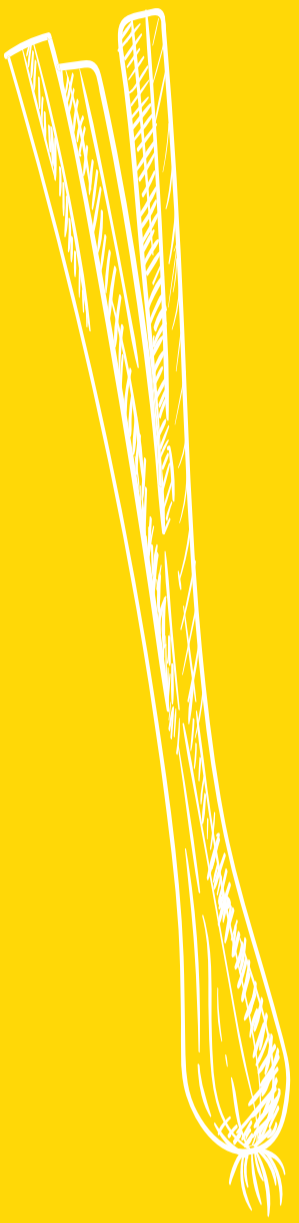


- Spaghetti al dente kochen. In einer kleinen Pfanne ohne Öl Pinienkerne leicht goldbraun anrösten.
- Alle anderen Zutaten zu einer glatten Soße mixen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzu geben.
- Soße in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht erwärmen. Nicht kochen! Gekochte Spaghetti in die Pfanne zur Soße geben und alles gut umrühren. Garnieren und fertig!





Leichter Sommer- salat mit Couscous



Zutaten:

100g	Couscous
200ml	heißes Wasser
1 TL	Gemüsebrühe
1	Salatgurke
	Tomaten
1	Bund Frühlingszwiebeln
125g	Granatapfelkerne
1 EL	Olivenöl
	Zitronensaft
	Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Couscous, heißes Wasser und Gemüsebrühe in eine Schüssel geben und quellen lassen.
- Währenddessen Gemüse schneiden.
- Gemüse mit in die Schüssel geben und miteinander vermengen.

