Batch Cooking & Meal Prep: 1x kochen und mehrmals genießen!

Wer abends lieber entspannt die Beine hochlegt, statt lange am Herd zu stehen, oder sich zur Mittagspause nach einer selbst gemachten Mahlzeit sehnt, wird mit Meal Prep und Batch Cooking und den köstlichen SONNENTOR Rezepten die helle Freude haben.

Ob fix fertig vorbereitete Lunchbox oder flexibel kombinierbare Komponenten im Kühlschrank – mit ein wenig Planung wird aus einem Kochabend ganz schnell eine Woche voller gesunder und köstlicher Mahlzeiten. Das spart nicht nur Zeit und Nerven, sondern bringt auch frischen Wind auf den Teller. Und mit den kreativen Rezepten von SONNENTOR geht es gleich noch viel einfacher. Ob süß mit Banana Bread Balls und Saatenschokolade mit Pyramidensalz, oder pikant von Müsliriegeln bis hin zu Loaded Wedges, Kokoscurry oder der Batch-Cooking Restepfanne. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Und: wer gut plant, setzt außerdem aktiv Maßnahmen gegen Lebensmittelverschwendung – eine Win-Win Situation.

Meal Prepping - strukturiert und zeitsparend genießen

Pikanter Müsliriegel – ideal für Zwischendurch

In knapp einer Stunde lässt sich mit Oliven, Tomaten, Haferflocken, Saaten und Salz, Pfeffer und dem Alles im Grünen Salatgewürz der ideale Snack für den Nachmittag im Büro oder die Schulpause zaubern. Die Scharfmacher Gewürzblüten sorgen für eine leicht scharfe Note.

Hier geht es zum Rezept

Saatenschokolade mit Pyramidensalz: süß-salziger Snack für die ganze Woche

Aus Nüssen, Saaten und Schokolade lässt sich ein herrlicher Snack zaubern, der die ganze Woche über für Glücksgefühle sorgt. Der enthaltene Ahornsirup bringt die Süße, während das Pyramidensalz für ein weiteres Geschmackserlebnis sorgt.

Hier geht es zum Rezept

Reife Bananen verwerten mit Banana Bread Balls

Diese Köstlichkeit lässt sich hervorragend vorbereiten und gibt reifen Bananen eine zweite Chance. In circa 30 Minuten entsteht aus Haferflocken, Bananen, Mandelmus und geriebenen Mandeln, Hanfsamen, Sesam sowie Sams Porridge Gewürz und etwas Salz ein Snack für mehrere Tage. Tipp: Die Kugeln lassen sich auch einfrieren und einzeln – je nach Bedarf – wieder auftauen.

Hier geht es zum Rezept

Batch Cooking - einmal kochen, vielseitig kombinieren

Diese vier Rezepte lassen sich wunderbar gemeinsam vorbereiten. Die einzelnen, frischen Komponenten werden vorgekocht und unter der Woche heißt es dann „mix and match“. Vorbereiten lassen sich hier beispielsweise Kartoffeln, Brokkoli, Karotten, Rote Rüben, Kichererbsen und Dinkel-Reis.

Mal ganz anders: Loaded Wedges

Diese Wedges mit würzigem Topping sind unwiderstehlich. Getoppt mit geraspelten Karotten und roten Rüben, gerösteten Kichererbsen und einem köstlichem Tofudressing spart man unter der Woche nicht nur Zeit, auch die Geschmacksknospen legen ein kleines Freudentänzchen hin.

Hier geht es zum Rezept

Gemüsebowl mit Dinkelreis und Hummus – Mix & Match

Mit etwas Vorbereitung lässt sich unter der Woche ganz einfach eine persönliche Wohlfühl-Bowl zusammenstellen. Man nehme vorbereitete Karotten, Dinkelreis, Paprika, Brokkoli, Rote Rüben, Rucola, geröstete Erdäpfel und garniere es mit Hummus, Tahindressing und gerösteten Nüssen und Sprossen. Im Handumdrehen entsteht ein köstliches Gericht für das Büro oder zuhause.

Hier geht es zum Rezept

Batch Cooking trifft indische Küche: Kokoscurry mit Gemüse, Nüssen und Sprossen

Mit wenigen Ergänzungen lässt sich aus den vorbereiteten Zutaten ganz einfach ein Kokoscurry zaubern. In etwa 20 Minuten und vier Arbeitsschritten ist ein warmes Gericht auf dem Teller – voller Vitamine und mit dem Sprossen-Topping isst das Auge auch gleich mit.

Hier geht es zum Rezept

Geschmackvoll Reste verwerten: Batch Cooking Restepfanne

Was tun mit den übrigen Zutaten? Mit dieser Batch Cooking Restepfanne lässt sich Lebensmittelverschwendung ganz einfach vermeiden. Ob Reis, Nudeln oder Kartoffeln – kurz in der Pfanne braten, mit dem Beste für Reste Gewürz und etwas Salz würzen. Noch garnieren mit einem Dressing, Salat, Sprossen oder Nüssen und genießen!

Hier geht es zum Rezept

Bildmaterial

PR-Bilder können in unserer Bildergalerie heruntergeladen werden und unter presse@sonnentor.at angefragt werden.

Kontakt für Rückfragen:

SONNENTOR Kräuterhandels GmbH
Jana Urtz
Telefon: 0043 2875 7256
E-Mail: presse@sonnentor.at