



01 OVERNIGHT-OATS

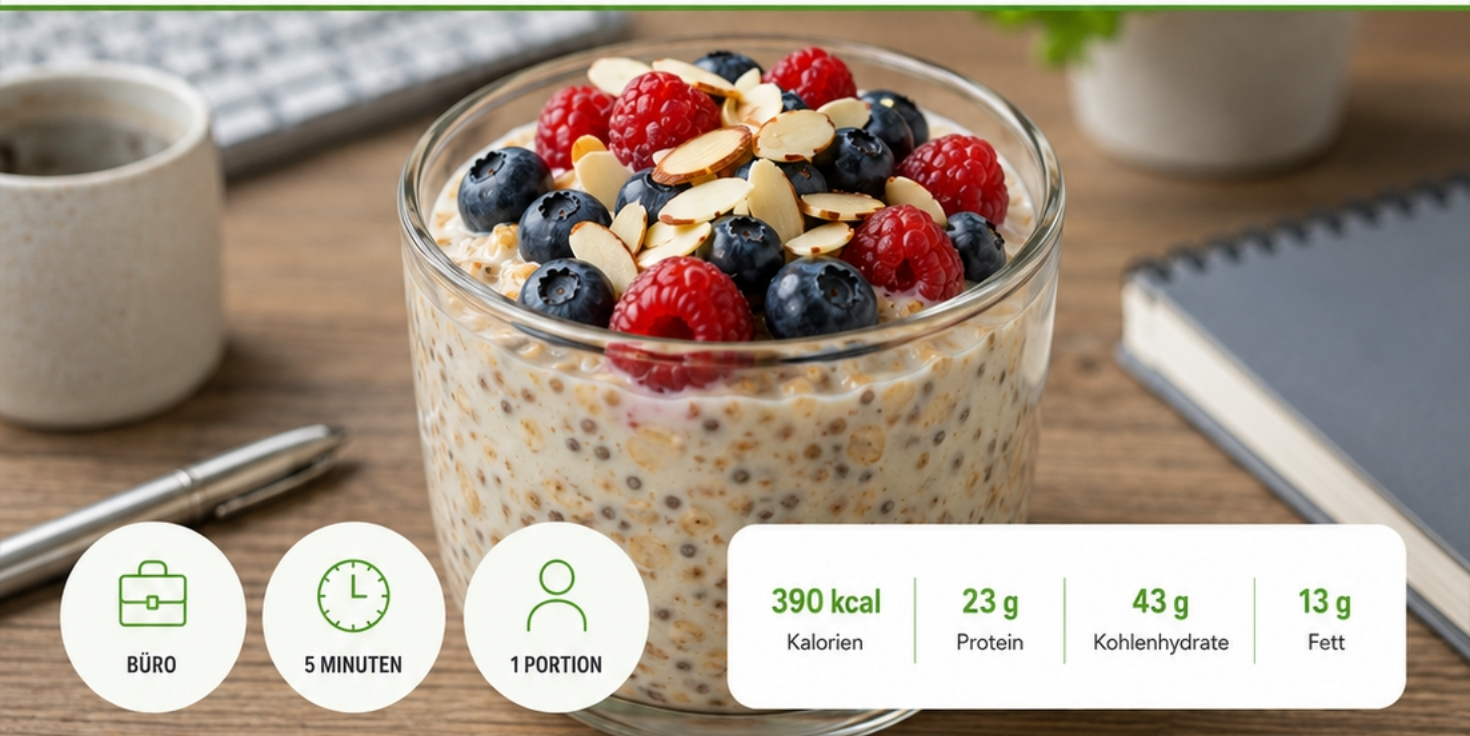
im Glas mit Beeren & Mandeln

Zutaten:

- ✓ 50 g Haferflocken
- ✓ 150 g Skyr
- ✓ 100 ml Milch oder Pflanzendrink
- ✓ 1 Handvoll Beeren
- ✓ 1 EL Chiasamen
- ✓ 15 g Mandeln
- ✓ 1 TL Honig optional

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Beeren und Mandeln verrühren.
2. In ein Glas oder eine Schale füllen.
3. Mindestens 2 Stunden oder über Nacht kalt stellen.
4. Mit Beeren und Mandeln toppen.
5. Direkt mitnehmen oder frisch genießen.



BÜRO



5 MINUTEN



1 PORTION

390 kcal

Kalorien

23 g

Protein

43 g

Kohlenhydrate

13 g

Fett



VOLLKORN-WRAP

mit Hummus & Gemüse

Zutaten:

- ✓ 2 Vollkorn-Wraps
- ✓ 4 EL Hummus
- ✓ 1/2 Paprika
- ✓ 1/2 Gurke
- ✓ 1 Karotte
- ✓ 1 Handvoll Rucola
- ✓ 80 g Feta
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Paprika, Gurke und Karotte in feine Streifen schneiden.
2. Wraps mit Hummus bestreichen.
3. Mit Gemüse, Rucola und Feta belegen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Einrollen, halbieren und servieren.



BÜRO



10 MINUTEN



2 PORTIONEN

420 kcal

Kalorien

16 g

Protein

46 g

Kohlenhydrate

18 g

Fett



LINSEN-FETA-SALAT

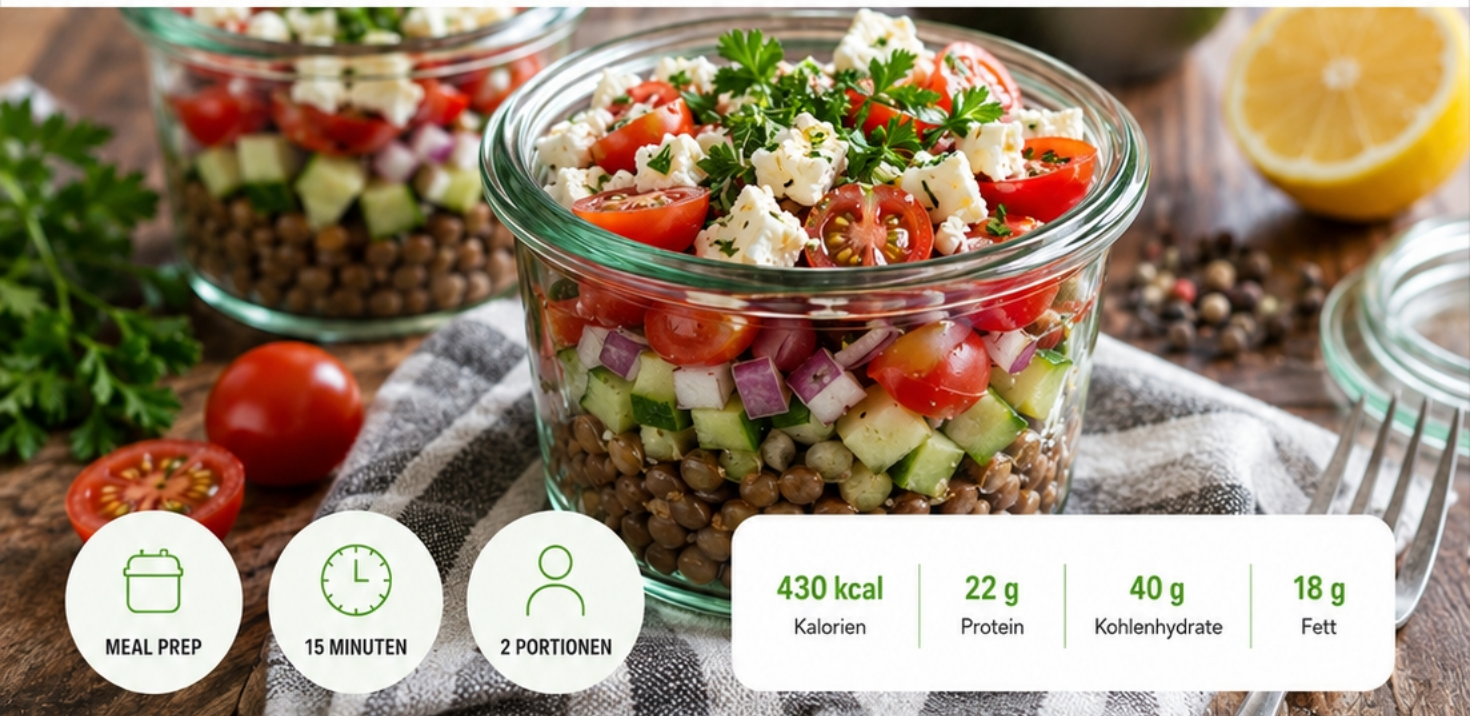
im Glas

Zutaten:

- ✓ 200 g gekochte Linsen
- ✓ 100 g Feta
- ✓ 150 g Cherrytomaten
- ✓ 1/2 Gurke
- ✓ 1/2 rote Zwiebel
- ✓ 1 Handvoll Petersilie
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Saft von 1/2 Zitrone
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten, Gurke und Zwiebel klein schneiden.
2. Linsen in zwei Gläser oder Schalen geben.
3. Gemüse und zerbröselten Feta darauf verteilen.
4. Mit Petersilie bestreuen.
5. Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer darüberggeben.



MEAL PREP



15 MINUTEN



2 PORTIONEN

430 kcal

Kalorien

22 g

Protein

40 g

Kohlenhydrate

18 g

Fett



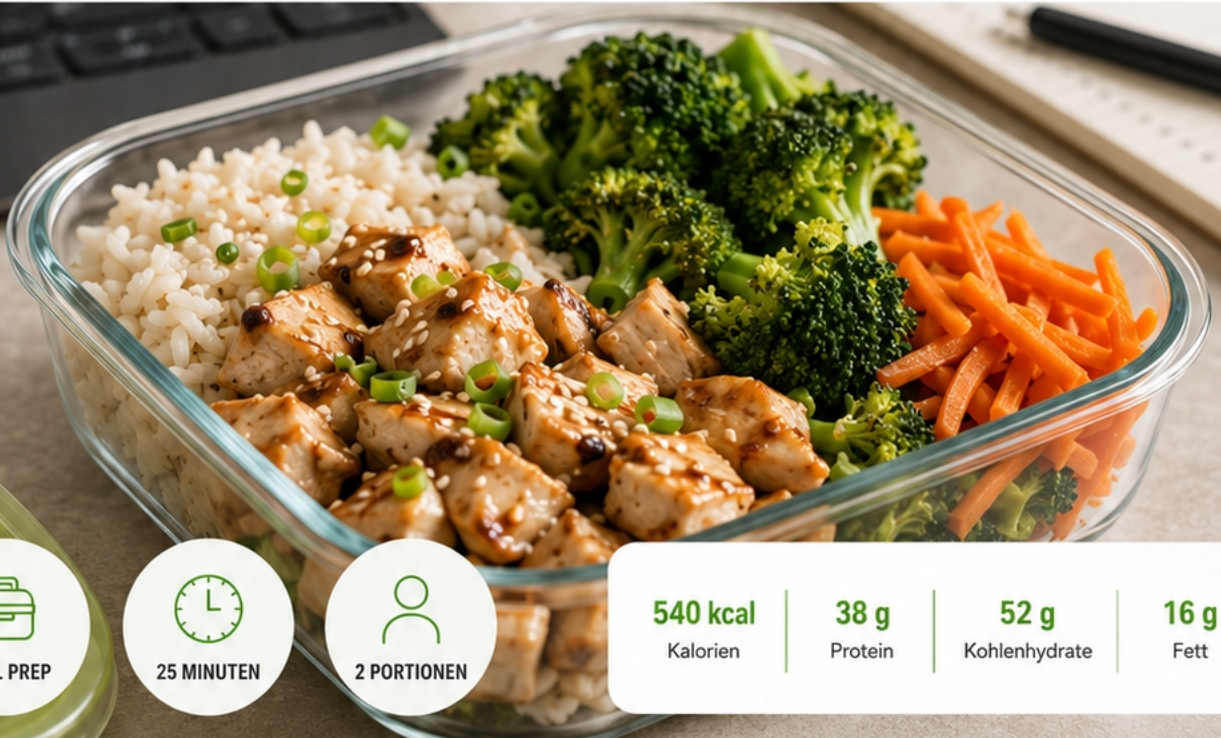
HÄHNCHEN-REIS-BOWL mit Brokkoli

Zutaten:

- ✓ 250 g Hähnchenbrust
- ✓ 150 g Reis
- ✓ 250 g Brokkoli
- ✓ 1 kleine Karotte
- ✓ 1 EL Sojasoße
- ✓ 1 TL Sesam
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsangabe garen.
2. Brokkoli in Röschen teilen und kurz garen.
3. Hähnchen würfeln und in Olivenöl anbraten.
4. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen.
5. Alles in Bowls anrichten und mit Sesam bestreuen.



MEAL PREP



25 MINUTEN



2 PORTIONEN

540 kcal

Kalorien

38 g

Protein

52 g

Kohlenhydrate

16 g

Fett



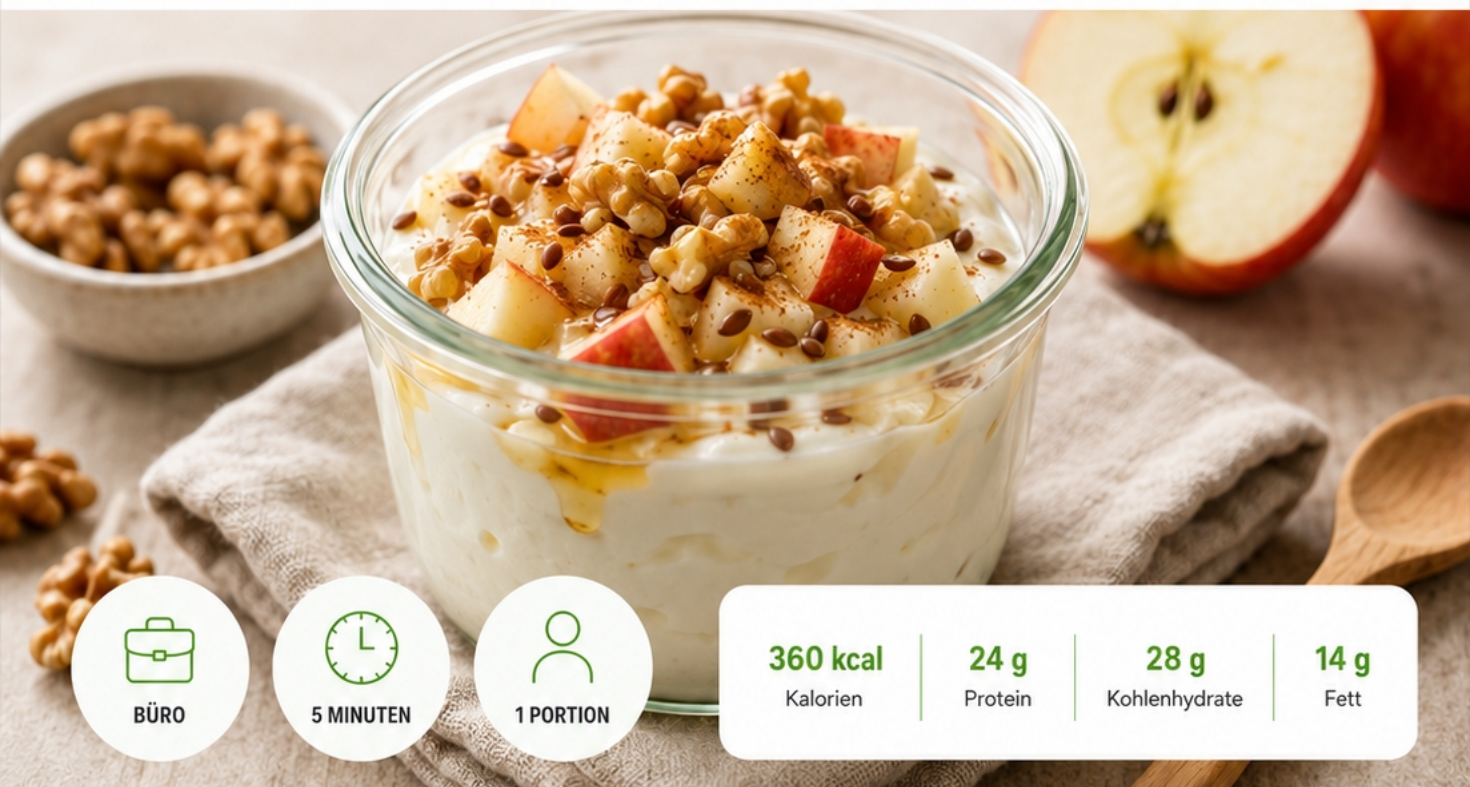
05 SKYR-BECHER mit Apfel & Walnüssen

Zutaten:

- ✓ 200 g Skyr
- ✓ 1/2 Apfel
- ✓ 15 g Walnüsse
- ✓ 1 TL Leinsamen
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Skyr in ein Glas oder eine Schale geben.
2. Apfel klein würfeln.
3. Walnüsse grob hacken.
4. Alles auf dem Skyr verteilen.
5. Mit Honig und Zimt verfeinern.



BÜRO



5 MINUTEN



1 PORTION

360 kcal

Kalorien

24 g

Protein

28 g

Kohlenhydrate

14 g

Fett



COUSCOUS-SALAT

mit Kichererbsen & Minze

Zutaten:

- ✓ 150 g Couscous
- ✓ 1 Dose Kichererbsen
- ✓ 1/2 Gurke
- ✓ 150 g Cherrytomaten
- ✓ 2 Frühlingszwiebeln
- ✓ 1 Handvoll Minze
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Saft von 1/2 Zitrone
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Couscous nach Packungsangabe quellen lassen.
2. Kichererbsen abspülen.
3. Gemüse klein schneiden.
4. Alles mit Minze vermengen.
5. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



MEAL PREP



15 MINUTEN



2 PORTIONEN

460 kcal

Kalorien

18 g

Protein

58 g

Kohlenhydrate

14 g

Fett



EIER-MUFFINS

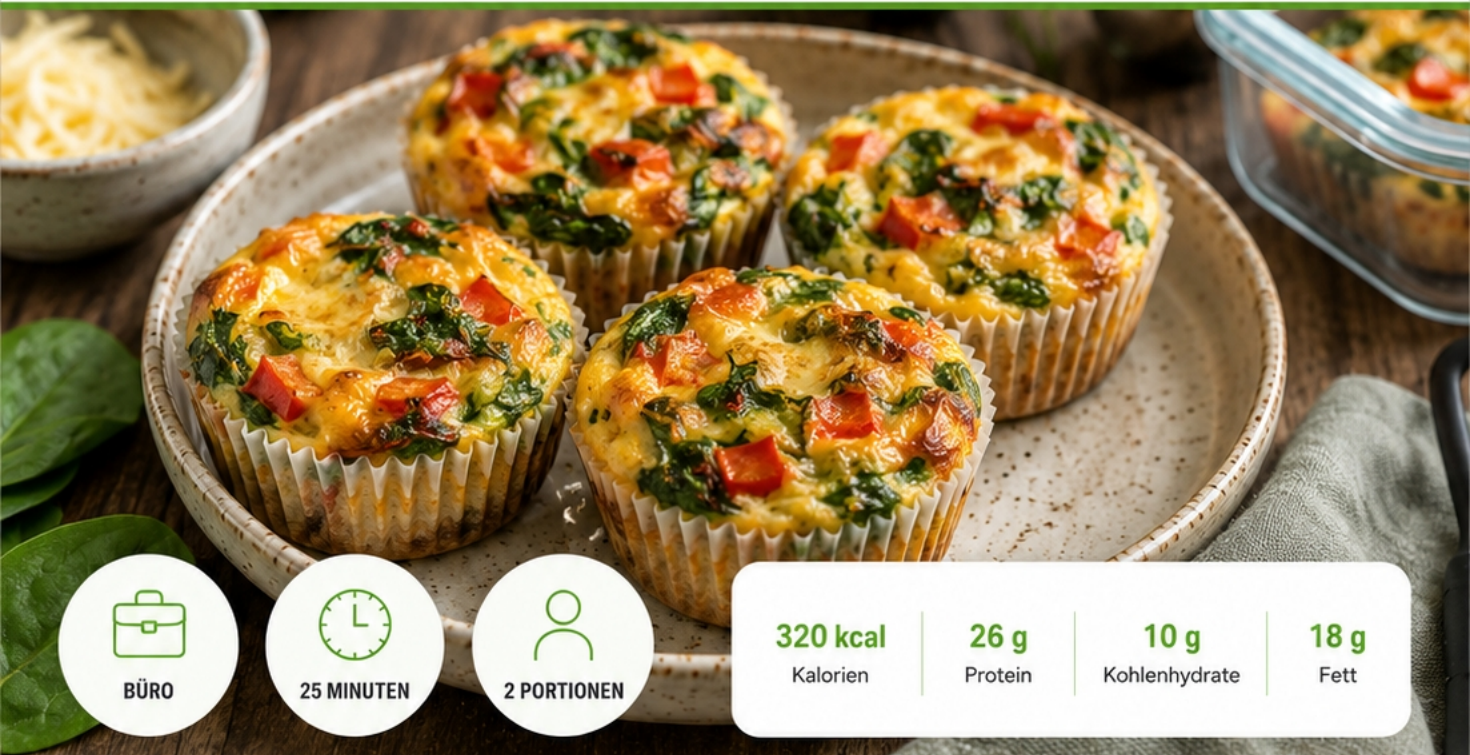
mit Spinat & Paprika

Zutaten:

- ✓ 4 Eier
- ✓ 1 Handvoll Spinat
- ✓ 1/2 Paprika
- ✓ 40 g geriebener Käse
- ✓ 2 EL Milch
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Paprika klein schneiden und Spinat grob hacken.
3. Eier mit Milch verquirlen und würzen.
4. Gemüse und Käse unterheben.
5. In Muffinförmchen füllen und ca. 20 Minuten backen.



BÜRO



25 MINUTEN



2 PORTIONEN

320 kcal

Kalorien

26 g

Protein

10 g

Kohlenhydrate

18 g

Fett



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Vollkornnudeln sättigen gut und liefern Kohlenhydrate für den Tag. Tomaten bringen Frische, Mozzarella und Pesto sorgen für Geschmack. Gut vorzubereiten für das Mittagessen im Büro.

VOLLKORN-PASTA-SALAT

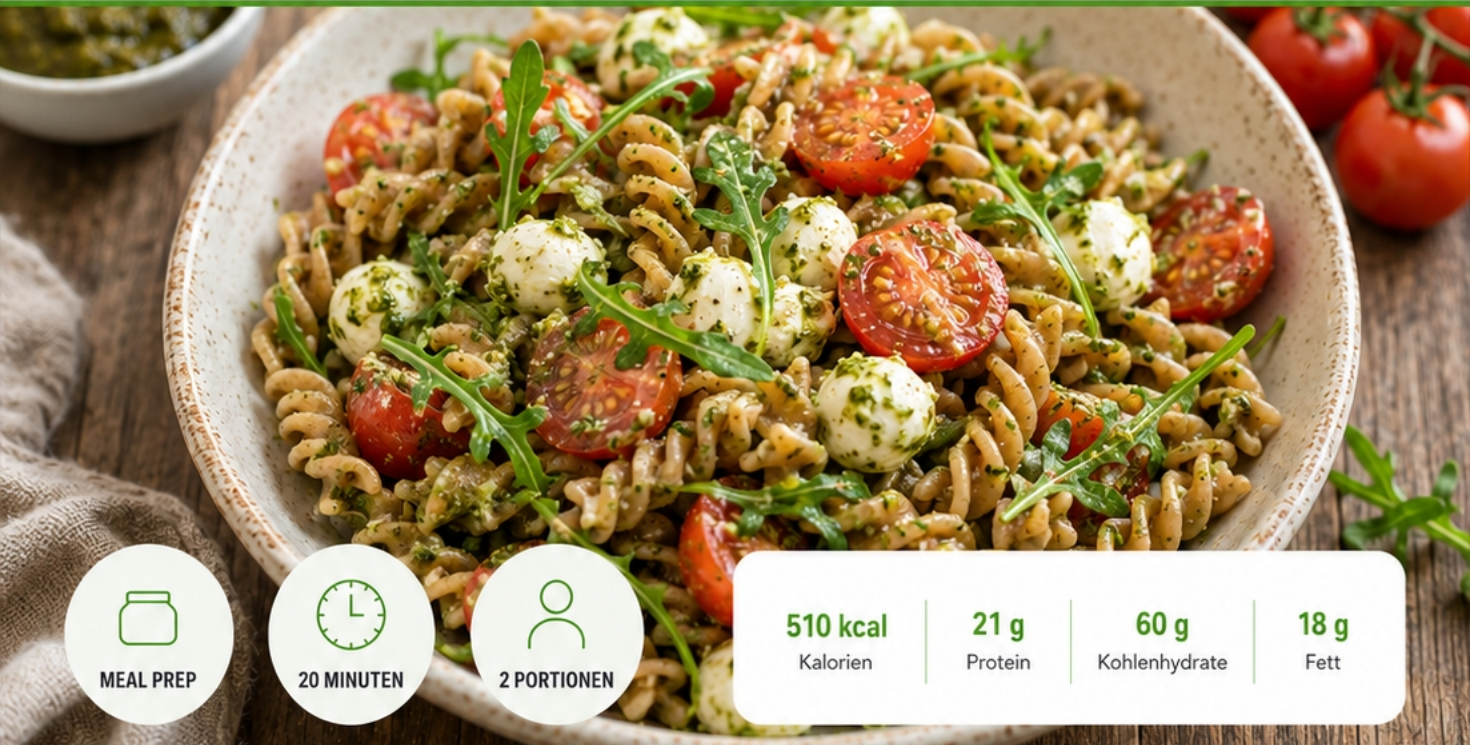
mit Tomaten & Pesto

Zutaten:

- ✓ 160 g Vollkornnudeln
- ✓ 150 g Cherrytomaten
- ✓ 100 g Mini-Mozzarella
- ✓ 1 Handvoll Rucola
- ✓ 2 TL Pesto
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Nudeln kochen und abkühlen lassen.
2. Tomaten halbieren.
3. Mit Mozzarella und Rucola vermengen.
4. Pesto und Olivenöl unterrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



MEAL PREP



20 MINUTEN



2 PORTIONEN

510 kcal

Kalorien

21 g

Protein

60 g

Kohlenhydrate

18 g

Fett



PUTEN-SANDWICH

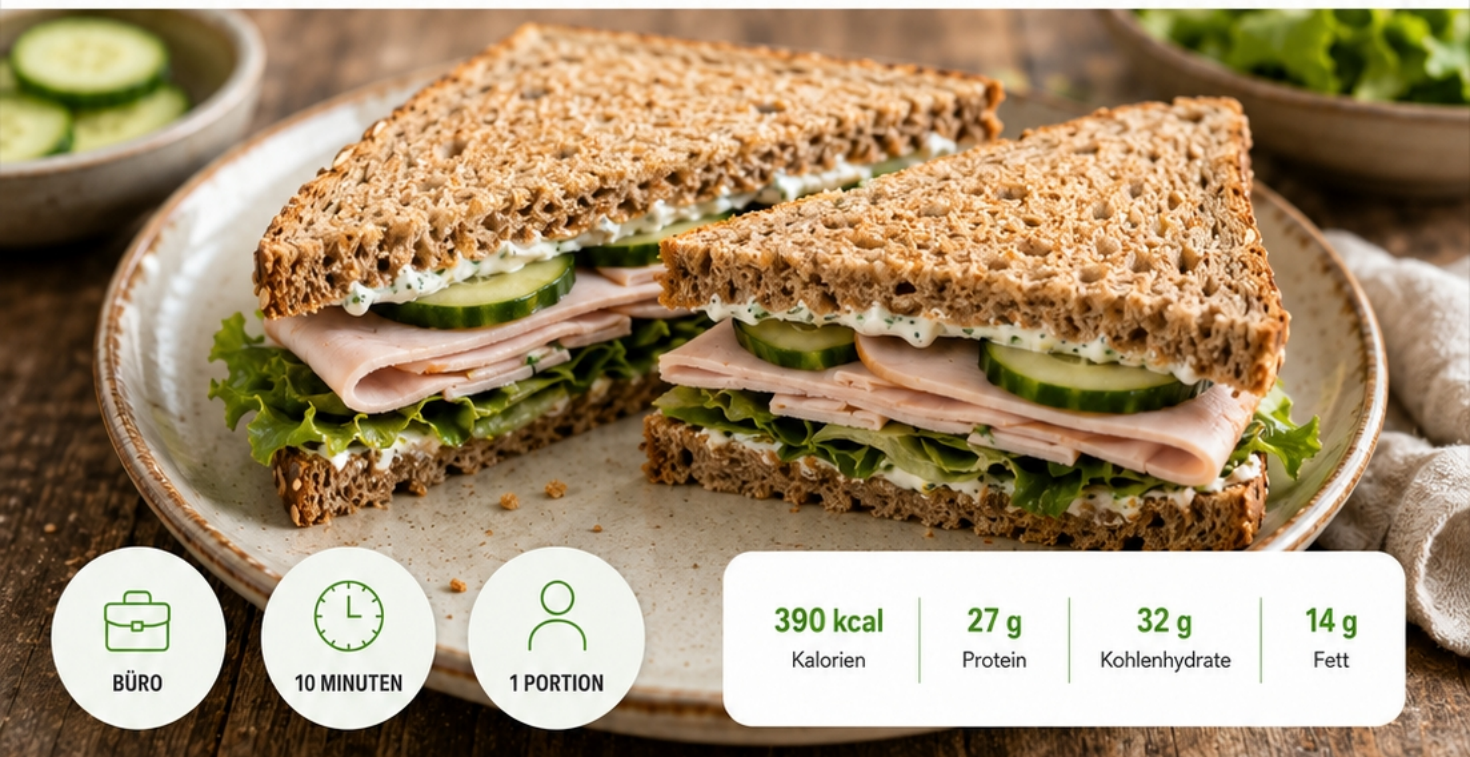
mit Frischkäse & Gurke

Zutaten:

- ✓ 2 Scheiben Vollkornbrot
- ✓ 80 g Putenbrustaufschnitt
- ✓ 2 EL Frischkäse
- ✓ 1/4 Gurke
- ✓ 1 Handvoll Salatblätter
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen.
2. Gurke in Scheiben schneiden.
3. Mit Putenbrust, Gurke und Salat belegen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zusammenklappen und servieren.



BÜRO



10 MINUTEN



1 PORTION

390 kcal

Kalorien

27 g

Protein

32 g

Kohlenhydrate

14 g

Fett



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Eier liefern Eiweiß, Hummus ergänzt pflanzliche Bestandteile und Gemüse bringt Frische und Knackigkeit. Eine praktische Snackbox, die sich gut vorbereiten und mitnehmen lässt.

BÜRO-SNACKBOX

mit Hummus, Ei & Gemüse

Zutaten:

- ✓ 2 gekochte Eier
- ✓ 3 EL Hummus
- ✓ 1 Karotte
- ✓ 1/2 Paprika
- ✓ 1/4 Gurke
- ✓ 4 Vollkorncracker
- ✓ 1 Handvoll Cherrytomaten

Zubereitung:

1. Eier schälen und halbieren.
2. Gemüse in Sticks oder Stücke schneiden.
3. Alles zusammen mit Hummus in eine Box geben.
4. Vollkorncracker separat dazulegen.
5. Direkt mitnehmen oder frisch genießen.



Snack
bereit!
😊



BÜRO



10 MINUTEN



1 PORTION

350 kcal

Kalorien

18 g

Protein

22 g

Kohlenhydrate

19 g

Fett