

# 3 Arten von Mealprep

Gerade im Working Mom-Alltag alles unter einen Hut zu bekommen, ist oft eine Herausforderung. Vor allem mittags bleibt da meist kaum Zeit zum Kochen. Deshalb zeige ich dir 3 tolle Möglichkeiten, wie du mit wenig Aufwand Essen vorbereiten kannst und so ganz entspannt in kurzer Zeit die Mahlzeiten auf dem Tisch hast.

Mit Mealprep sparst du Zeit, minimierst Stress während der Woche und zudem kann es noch richtig Spaß machen, Sonntags die Mahlzeiten für die nächsten Tage vorzubereiten. Stell dir mal vor, du brauchst mittags nur den vorbereiteten Auflauf in den Ofen schieben, oder die Wiener Würstchen zum fertigen Kartoffelsalat erwärmen – was für eine schöne Vorstellung, oder?

Es gibt 3 Arten von Mealprep, die nach meinen Erfahrungen für Familien sehr gut funktionieren:

## 1. Lebensmittel so vorbereiten, dass sie zum Kochen direkt verfügbar sind:

Dies kann dir super helfen, wenn du nicht gern ganze Gerichte vorbereiten möchtest und allgemein zum Mealprep wenig Zeit/Lust hast.

Vorteile:

- geringer zeitlicher Aufwand
- Zeitersparnis beim Kochen, da Arbeitsschritte wie Gemüse waschen (evtl. auch Schälen), Beilagen kochen, Fleisch/Tofu marinieren usw. wegfällt

Beispiele:

- Karotten schälen (Aufbewahrung verschlossen im Kühlschrank)
- Tomaten, Äpfel, Weintrauben usw. waschen
- Blumenkohl/Brokkoli waschen und zerkleinern
- Melone, Ananas usw. schneiden (Aufbewahrung verschlossen im Kühlschrank)
- Reis/Nudeln kochen (Aufbewahrung verschlossen im Kühlschrank)
- Fleisch/Tofu o. Ä. schneiden und marinieren (einfrieren oder verschlossen im Kühlschrank aufbewahren) u. v. m.

# 3 Arten von Mealprep

## 2. Einzelne Komponenten vorbereiten:

Du investierst ein klein wenig mehr Zeit und sparst umso mehr während der Woche.

Vorteile:

- geringer bis mittlerer zeitlicher Aufwand
- große Zeitersparnis beim Kochen, da du nur noch Fischstäbchen zum fertigen Gemüsereis braten oder Kartoffeln zum fertigen Gulasch kochen brauchst
- andere Familienmitglieder können sich so auch ganz einfach mal um das Kochen kümmern

Beispiele:

- Gemüsereis zubereiten (Kühlschrank oder einfrieren)
- Bolognesesoße/Gulasch/Geschnetzeltes kochen (Kühlschrank oder einfrieren)
- Ofengemüse zubereiten (Kühlschrank), passend dazu: Hähnchen/Fisch/Tofu
- Pfannkuchen machen (Kühlschrank oder einfrieren), mit Apfelmus o. Ä. oder geschnitten als Suppeneinlage
- Sandwiches belegen mit Creme, Schinken, Käse, Kräutern (Kühlschrank), mittags einfach nur unter dem Grill toasten u. v. m.

## 3. Freezer Meals

Perfekt für dich, wenn du während der Woche sehr wenig Zeit hast zum Kochen. Freezer Meals sind komplett vorbereitete Gerichte, die eingefroren werden und bei Bedarf nur noch im Ofen gebacken oder gebraten werden müssen.

Vorteile:

- geringer bis mittlerer zeitlicher Aufwand
- komplett vorbereitet, aber trotzdem frisch gekocht
- alle Freezer Meal-Rezepte findest du auf meinem Instagram-Account (den Link findest du unten) und auch gesammelt im Story-Highlight „Freezer Meals“

# 3 Arten von Mealprep

Nutze einen festen Tag in der Woche und bereite so viel wie möglich vor bzw. nimm dir fürs Mealprep so viel Zeit, wie du dir nehmen möchtest. Schon in 30 Minuten kannst du viel schaffen.

Merke: Es ist eine Umstrukturierung. Die Zeit, die du – am besten sonntags – investierst, sparst du während der Woche mehrfach ein!

Ich wünsche dir viel Freude und bin mir sicher, dass Mealprep dir hilft, im Working Mom-Alltag Zeit zu sparen.

Deine Christine  
Von Miss Kitchenpenny

Auf meinem Instagram-Account [@misskitchenpenny](#) findest du viele Tipps und tolle Mealprep-Rezepte: [@Misskitchenpenny](#).

Zum Anfangen bzw. Ausprobieren kann ich dir den MEALPREP-GUIDE empfehlen. Hier habe ich 3 Tage komplett für dich geplant: Speiseplan, Einkaufszettel, Rezepte und Mealprep-Anleitung: [Mealprep Guide](#)

Im DOWNLOAD-BEREICH findest du viele Vordrucke, Listen, Pläne, Anleitungen und Rezepte, die dir den Küchenalltag erleichtern und helfen zu strukturieren: [Download-Bereich](#)

Dieser Beitrag wurde verfasst von  
Christine Heitzer  
Mealprep Expertin  
Homepage: <https://www.misskitchenpenny.com>  
Instagram: [misskitchenpenny](#)

