

# Meal Prep

mit Svenja Ostwald



Workbook mit allen Rezepten

[7hauben.com](https://7hauben.com)

# Inhalt

Gesund essen ohne Stress: Dein Meal-Prep-Guide für den Alltag

Svenja Ostwald

Das 1x1 der gesunden Küche

Meal-Prep-Planung

Equipment

Chia-Pudding

Kartoffel-Linsen-Salat

Ofengemüse mit Kichererbsen

Overnight Oats

Schoko-Nuss-Bites

Bir-Chia Müsli

Pad-Thai-Salat

Goldene Süßkartoffelsuppe

Asiatischer Quinoa-Salat

Crispy Rice Salad

Quinoa Pineapple Rainbow Bowl

Zucchini-Muffins

Salted Caramel Fudge

Haselnuss-Schoko-Bites

Very Berry Banana Bread

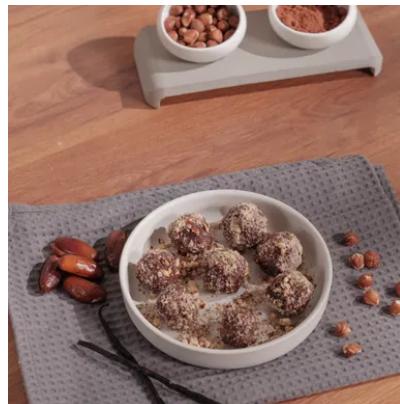
Green Glow Juice

Carrot Kick Shot

Mango-Tango-Smoothie

Schoko-Power-Smoothie







# Gesund essen ohne Stress: Dein Meal-Prep-Guide für den Alltag

Du möchtest besser auf deine Ernährung achten, obwohl die Zeit viel zu knapp scheint? Dann wird dir dieser Kurs helfen!

Svenja Ostwald zeigt dir, wie cleveres Meal Prep dein Rettungsanker sein kann. Es geht nicht darum, stundenlang vorzukochen oder jeden Tag dasselbe zu essen. Stattdessen lernst du, wie du mit gezielter investierter Zeit – oft nur 60 Minuten – gesunde Bausteine erstellst, die dir die ganze Woche über Energie, Genuss und Balance schenken.

Entdecke, wie du in einer einzigen Session eine Vielfalt an Gerichten vorbereitest: Stell dir vor, dein Frühstück wartet schon in Form von **Overnight Oats** oder cremigem **Chia Pudding** im Kühlschrank. Für die Mittagspause ist der **Kartoffel-Linsen-Salat** bereits fertig geschichtet und für ein schnelles, warmes Abendessen steht nahrhaftes **Ofengemüse** bereit. Selbst für den süßen Hunger ist mit einem gesünderen **Schoko-Snack** vorgesorgt.

Svenjas Ziel ist es, dich ohne erhobenen Zeigefinger zu inspirieren. Du lernst, wie du gesunde Ernährung unkompliziert und alltagstauglich gestaltest, damit du Routinen findest, die dir Freude bereiten und dir helfen, dich in deinem Körper wohlzufühlen.

In diesem Workbook findest du alle Infos und Rezepte zum Kurs. Viel Spaß beim Nachmachen!

Danke!

lioleli

STAY SPICED!

GEFÜ®

Microplane

GRAEF.  
Für heute. Für morgen. Für dich.

ono  
mao

LE CREUSET®



CASO®  
DESIGN

# Svenja Ostwald

Svenja Ostwald ist Health Coach, Autorin, Mutter und Veggie Influencerin. Ihre Leidenschaft ist es, Menschen zu inspirieren, sich gesünder zu ernähren – auf eine Art und Weise, die Spaß macht, unkompliziert ist und ohne Dogmen auskommt.

Obwohl sie eigentlich studierte Modedesignerin ist und jahrelang in der Modebranche gearbeitet hat, fand sie ihre wahre Berufung auf einem Umweg. 2015 wanderte sie mit ihrem Mann nach New York aus und nutzte die Zeit, in der sie anfänglich nicht arbeiten durfte, um sich intensiv weiterzubilden. Sie absolvierte eine Yogalehrer-Ausbildung und machte diverse Ernährungsberatungskurse und Workshops.

Während der Pandemie im Jahr 2020 startete sie ihren Instagram-Kanal, um ihr Wissen zu teilen und vor allem Frauen zu inspirieren, sich gesünder zu ernähren. 2024 publizierte sie ihr erstes Buch zur Ernährungsumstellung, gefolgt von einem zweiten Buch zum Thema Meal Prep für die Alltagsküche.

Svenjas Philosophie ist „unperfekt perfekt“: Es geht nicht darum, strengen Regeln zu folgen, sondern darum, ein Bewusstsein für den eigenen Körper zu schaffen und Routinen zu finden, die dir selbst gut tun und den Alltag erleichtern.



**Svenja Ostwald**

**Mein absoluter Lieblingstipp:  
Einmal kochen,  
zweimal essen.  
Reste sind ab jetzt  
deine besten  
Freunde.**

# Chia-Pudding



## Zutaten & Infos

	Vorbereitung 5 min		Gesamtzeit 2 h 5 min		Portionen 2		
	1 TL Ahornsirup					4 EL Chiasamen	
1 Handvoll	Beeren					1 EL Mandelmus	

250 ml pflanzliche Milch, z.B. Kokosmilch

1 Vanille, gemahlen

Messerspitze

1 Handvoll Walnüsse, gehackt

½ TL Zimt

## Rezeptschritte

### Schritt 1

#### Vorbereiten und kühlen

Alle Zutaten in zwei Gläser oder eine Schüssel geben und gut umrühren. Nicht erschrecken, die Masse wird erst nach einiger Zeit fest.

4 EL Chiasamen      250 ml pflanzliche Milch (z.B. Kokosmilch)

1 TL Ahornsirup      ½ TL Zimt

1 Messerspitze Vanille (gemahlen)      1 EL Mandelmus

### Schritt 2

#### Toppings hinzufügen

Die gehackten Walnüsse und Beeren direkt mit einrühren oder als Topping verwenden.

### Tipp

Funktioniert auch sehr gut mit gefrorenen Beeren.

1 Handvoll Walnüsse (gehackt)

1 Handvoll Beeren

Schritt 3

**Quellen lassen** \_\_\_\_\_

Das Ganze für mindestens 2 Stunden oder am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit die Chiasamen quellen können.

Schritt 4

**Geschafft** \_\_\_\_\_

Der Pudding hält sich 3–4 Tage im Kühlschrank und ist ein köstliches Frühstück oder der perfekte Snack für den Nachmittag.

**Workbook**  
mit Rezepten und Infos  
für den Online-Kochkurs  
mit Svenja Ostwald

**Kurs**  
Meal Prep

**Köchin**  
Svenja Ostwald