

# Meal Prep Love

mit Braun

Ob Uni, Büro oder Picknick im Park: Selbstgemachtes liegt im Trend und bringt Abwechslung in den Alltag. Statt des schnellen Pausenbrots füllen heute farbenfrohe Pasta-Salate, cremige Dips und selbstgemachte Energy Balls die Brotdosen und Einmachgläser.



Damit Meal Prep nicht zur Küchenhausaufgabe wird, helfen MultiQuick 9, MultiGrill 9 Pro und TwinCook 5 Pro und machen aus kleinen Resten unkomplizierte Liebessnacks für die Brotdose.

## MultiGrill 9 Pro

### Das Schulbrot Comeback

Das übrig gebliebenes Brot oder Schulbrot vom Vortag kurz im Kontaktgrill rösten. Käse wird wieder cremig, das Brot außen knusprig und aus dem vermeintlichen Rest wird ein Sandwich.



## MultiQuick 9

### Der Kräuter Rettungsring

Petersilienstiele, Karottengrün oder Kräuterreste mit Öl, Zitrone und Nüssen mixen. Der MultiQuick 9 macht daraus im Handumdrehen ein würziges Pesto für Brot, Wraps oder als Dip-Basis.



## TwinCook 5 Pro

### Süße Überraschung

Ein halber Apfel, weiche Beeren oder eine reife Banane übrig? Mit Cottage Cheese, Haferflocken und etwas Zimt werden daraus kleine, saftige Bällchen. Im TwinCook 5 Pro goldbraun gebacken, sind sie der süße Brotdosen Snack für unterwegs.



## 3 leckere Pausenhelden



Hühnerfilets mit  
Linsen-Rote-Bete-  
Ziegenkäsesauce und  
Rucola-Walnussalat



Bunter Quinoa-  
Salat mit Granatapfel-  
Zitronen-Tahini-Dressing  
und Sesam-Orangen-  
Babyspinat-Wildreissalat



Würzige  
Lachs-Avocado-Poke-  
Schale