

1, 2 einfachst und schnellst zubereitbare Mahlzeiten?

Post by "Datel" of Mar 11th 2022, 8:05 pm

Ja, natürlich, das scheint tatsächlich nicht bzw. nur zu (sinnlos) eingeschränkt möglich zu sein. Deshalb auch nur, wenn es tatsächlich wirklich möglich / sinnvoll wäre. Kompromisse sind wohl leider unumgänglich. Da werde ich dann wohl eine andere Organisation des Einkaufens / und oder der Zubereitung walten lassen müssen zwangsläufig.

Ja, TK käme auch in Betracht, die Produkte sind ja (mitunter) wohl gar nicht schlecht, etwa Hülsenfrüchte, Gemüse, das hat noch brauchbar Nährstoffe, schätze ich.

Ja, Aufläufe klingt gut, mochte ich eigentilch schon immer. Ja, Käse weglassen oder veganen nehmen oder gar rohköstlichen.

Ja, Konservendosen lieber nicht. Es gibt doch diese "trockenen" Kichererbsen (oder waren das vielleicht Linsen, die ich letztes Mal gesehen habe, weiß ich auch nicht mehr), etwa tütenähnlich verpackt. Die rohen, vielleicht waren das ja solche, müssen also wohl zur Verwendung vorher eine betimmte Zeit gekocht werden wohl. Oder müssen die nicht extra vorher einzeln gekocht werden, sondern genügt es, sie überhaupt zu kochen (oder vielleicht auch zu backen), also schon mit allen anderen Zutaten zusammen?