

Digitaler Wochentag



**Wenn du die Zeit hast,
haben wir die Bildung**

Handy-, Tablet-, iPad-, Laptop-, iPhone- und Computer-Hilfe
☎ 0561-40090-163 ✉ info@digitalab60.de https://digitalab60.de



**Der Mensch - Der Computer
Die Schulung - Die Lösung**

IT-Seminare für Industrie, Wirtschaft, Verwaltung, Private
☎ 0561 - 400 90 162 ✉ info@r-schoetz.de



**Nachbarschaftstreff
GoetheSalon Kassel**

Nachbarschaftstreff GoetheSalon macht soziale Begegnungen möglich
☎ 0561-78805950 ✉ goethe15@diakoniestationen-kassel.de



**Ehrenamtliche Hilfe
und Unterstützung
untereinander**

☎ 0160-5045012 / ✉ info@nachbarschaftshilfe-baunatal.de



**Gespräche und Begegnungen
gegen Einsamkeit**

Telefon 0561-84099191 / mobil 0160-92272627



**STADT
BAUNATAL**



**SENIOREN-
ARBEITSKREIS**

☎ 0561 - 4992 - 153 / ✉ senioren@stadt-baunatal.de



Pflegevollmachten

Absicherung im medizinischen Ernstfall

☎ 0561 - 40090 - 160 / ✉ vollmachten.pflegeteam.net



**Beratungs- & Vermittlungsagentur für
24-Stunden-Betreuungen**

Vermittlung v. Pflegepersonal nach geltendem EU-Recht
☎ 0561 - 400 90 160 ✉ info@24.pflegeteam.net



Deutsche Pflegeheime
Pflegeplätze finden ohne Suchbegriffe

Ich danke den statistischen Landesämtern Deutschlands für die Unterstützung dieser Internetpräsenz!
heimangebote.de wird leider nicht mehr aktualisiert

Donnerstag

Baunatal

Kühlschrank-Rezept

digitalab60 zeigt, wie Künstliche Intelligenz auf einfache Weise kreative Lösungen liefern kann: Mit nur mindestens ein oder zwei Fotos vom Inhalt des Kühlschranks erstellt die KI im Handumdrehen leckere Rezeptideen – praktisch, inspirierend und überraschend vielfältig.



Erstellt: digitalab60 Rainer Schötz
info@r-schoetz.de / https://digitalab60.de
24-Std.-Hotline: +49 561 400 90 163 (WL)



📖 **__digital_{ab60} lässt den Kühlschrank sprechen: Ein Foto, und die KI zaubert zwei Rezepte – praktisch, kreativ und ein bisschen wie Magie in der Küche.“**

Stellen Sie sich vor, Sie öffnen Ihren Kühlschrank und wissen nicht, was Sie daraus kochen sollen. Mit Hilfe künstlicher Intelligenz ist es heute möglich, den Inhalt einfach per Foto zu erfassen. Anhand von nur zwei Bildern des Kühlschrankinhalts kann die KI passende Rezepte vorschlagen – und so die Zubereitung

von Mahlzeiten nicht nur erleichtern, sondern auch kreative Ideen liefern, die man vielleicht selbst nicht bedacht hätte.

Unsere **__digital_{ab60}-Treffen werden von Ehrenamtlichen durchgeführt, die selbst erfahren haben, wie bereichernd digitale Teilhabe im Alter sein kann.** Unsere Motivation ist, Wissen weiterzugeben – auf Augenhöhe, mit Geduld, ohne Druck.

Kontakt für Rückfragen:

Rainer Schötz

0561 400 90 163

info@digitalab60.de

<https://digitalab60.de>

Digitaler Wochentag



**Wenn du die Zeit hast,
haben wir die Bildung**

Handy-, Tablet-, iPad-, Laptop-, iPhone- und Computer-Hilfe
☎ 0561-40090-163 ✉ info@digitalab60.de https://digitalab60.de



**Der Mensch - Der Computer
Die Schulung - Die Lösung**

IT-Seminare für Industrie, Wirtschaft, Verwaltung, Private
☎ 0561 - 400 90 162 ✉ info@r-schoetz.de



**Nachbarschaftstreff
GoetheSalon Kassel**

Nachbarschaftstreff GoetheSalon macht soziale Begegnungen möglich
☎ 0561-78805950 ✉ goethe15@diakoniestationen-kassel.de



**Ehrenamtliche Hilfe
und Unterstützung
untereinander**

☎ 0160-5045012 / ✉ info@nachbarschaftshilfe-baunatal.de



**Gespräche und Begegnungen
gegen Einsamkeit**

Telefon 0561-84099191 / mobil 0160-92272627



**STADT
BAUNATAL SENIOREN-
ARBEITSKREIS**

☎ 0561 – 4992 – 153 / ✉ senioren@stadt-baunatal.de



Pflegevollmachen

Absicherung im medizinischen Ernstfall

☎ 0561 – 40090 – 160 / ✉ vollmachen.pflegeteam.net



**Beratungs- & Vermittlungsagentur für
24-Stunden-Betreuungen**

Vermittlung v. Pflegepersonal nach geltendem EU-Recht
☎ 0561 - 400 90 160 ✉ info@24.pflegeteam.net



Deutsche Pflegeheime
Pflegeplätze finden ohne Suchbegriffe

Ich danke den statistischen Landesämtern Deutschlands für die Unterstützung dieser Internetpräsenz!
heimangebote.de wird leider nicht mehr aktualisiert

Kühlschrank-Rezepte



Kannst du mir von diesem Kühlschrank-Inhalt zwei Rezepte erstellen?

Super – danke für die Bilder! Dein Kühlschrank ist ziemlich gut gefüllt, vor allem mit Milchprodukten, Aufstrichen, Beeren, Käse, Joghurt und ein paar herzhaften Sachen wie Schinken, Wurst, Oliven und Gurken. Daraus lassen sich einige leckere Sachen zaubern. Ich gebe dir zwei Rezeptideen: eine herzhaft und eine süß.



Rezept 1: Herzhaft – Cremige Käse-Nudelpfanne mit Schin- ken und Gemüse

**Zutaten (für 2 Personen, flexibel
anpassbar):**

- 🍌 Nudeln (falls vorhanden im Vorratsschrank)
- 🍌 Frischkäse (z. B. Almette oder Cremia)
- 🍌 Reibekäse oder Camembert/Weichkäse aus dem Kühlschrank
- 🍌 Schinken oder Wurst (unten im Kühlschrank)
- 🍌 Frische Gurke (unten im Gemüsefach)
- 🍌 Etwas Milch (Landfein Vollmilch)
- 🍌 Salz, Pfeffer, ggf. etwas Tabasco oder Kräuter



Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. In einer Pfanne Schinken oder Wurstwürfel kurz anbraten.
3. Einen Löffel Frischkäse und etwas Milch hinzufügen, verrühren und schmelzen lassen.
4. Reibekäse oder Weichkäse-Stücke unterrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.
5. Nudeln in die Pfanne geben, alles gut vermischen.
6. Mit Salz, Pfeffer und evtl. einem Spritzer Tabasco abschmecken.
7. Mit frischen Gurkenscheiben oder einem kleinen Gurkensalat servieren.

Rezept 2: Süß – Erdbeer-Schicht-Dessert im Glas

Zutaten (für 2 Gläser):

- 🍓 Erdbeeren (mehrere Schalen im Kühlschrank)
- 🍓 Naturjoghurt oder Quark (z. B. Schmand, Almighurt, Monte etc.)
- 🍓 Ein Becher Sahne (Glücksklee Sprühsahne) oder Milchcreme
- 🍓 Etwas Marmelade oder Honig aus dem Kühlschrank/Tür
- 🍓 Optional: Knuspermüsli oder zerbröselte Kekse (falls vorhanden)

Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, einige in kleine Stücke schneiden, ein paar für die Deko halbieren.
2. Joghurt/Schmand mit etwas Honig oder Marmelade süßen.
3. In ein Glas schichten: unten Erdbeerstücke, dann Joghurt/Schmand, dann eine Schicht Sprühsahne.
4. Nach Wunsch Müsli oder Keksbrösel dazwischenstreuen.
5. Mit Erdbeerhälften und etwas Sahne oben dekorieren.

👉 Soll ich dir die Rezepte auch in einer **Meal-Prep-Variante** geben, damit du gleich mehrere Portionen für die nächsten Tage vorbereiten kannst?

Digitaler Wochentag



**Wenn du die Zeit hast,
haben wir die Bildung**

Handy-, Tablet-, iPad-, Laptop-, iPhone- und Computer-Hilfe
☎ 0561-40090-163 ✉ info@digitalab60.de <https://digitalab60.de>



**Der Mensch - Der Computer
Die Schulung - Die Lösung**

IT-Seminare für Industrie, Wirtschaft, Verwaltung, Private
☎ 0561 - 400 90 162 ✉ info@r-schoetz.de



**Nachbarschaftstreff
GoetheSalon Kassel**

Nachbarschaftstreff GoetheSalon macht soziale Begegnungen möglich
☎ 0561-78805950 ✉ goethe15@diakoniestationen-kassel.de



**Ehrenamtliche Hilfe
und Unterstützung
untereinander**

☎ 0160-5045012 / ✉ info@nachbarschaftshilfe-baunatal.de



**Gespräche und Begegnungen
gegen Einsamkeit**

Telefon 0561-84099191 / mobil 0160-92272627



☎ 0561 - 4992 - 153 / ✉ seniorens@stadt-baunatal.de



Pflegevollmachten
Absicherung im medizinischen Ernstfall

☎ 0561 - 40090 - 160 / ✉ vollmachten.pflegeteam.net



Beratungs- & Vermittlungsagentur für
24-Stunden-Betreuungen

Vermittlung v. Pflegepersonal nach geltendem EU-Recht
☎ 0561 - 400 90 160 ✉ info@24.pflegeteam.net



Deutsche Pflegeheime
Pflegeplätze finden ohne Suchbegriffe

Ich danke den statistischen Landesämtern Deutschlands für die Unterstützung dieser Internetpräsenz!
heimangebote.de wird leider nicht mehr aktualisiert

Digitaler Wochentag



**Wenn du die Zeit hast,
haben wir die Bildung**

Handy-, Tablet-, iPad-, Laptop-, iPhone- und Computer-Hilfe
☎ 0561-40090-163 ✉ info@digitalab60.de https://digitalab60.de



**Der Mensch - Der Computer
Die Schulung - Die Lösung**

IT-Seminare für Industrie, Wirtschaft, Verwaltung, Private
☎ 0561 - 400 90 162 ✉ info@r-schoetz.de



**Nachbarschaftstreff
GoetheSalon Kassel**

Nachbarschaftstreff GoetheSalon macht soziale Begegnungen möglich
☎ 0561-78805950 ✉ goethe15@diakoniestationen-kassel.de



**Ehrenamtliche Hilfe
und Unterstützung
untereinander**

☎ 0160-5045012 / ✉ info@nachbarschaftshilfe-baunatal.de



**Gespräche und Begegnungen
gegen Einsamkeit**

Telefon 0561-84099191 / mobil 0160-92272627



**STADT
BAUNATAL**



**SENIOREN-
ARBEITSKREIS**

☎ 0561 – 4992 – 153 / ✉ senioren@stadt-baunatal.de



Pflegevollmachten

Absicherung im medizinischen Ernstfall

☎ 0561 – 40090 – 160 / ✉ vollmachten.pflegeteam.net



**Beratungs- & Vermittlungsagentur für
24-Stunden-Betreuungen**

Vermittlung v. Pflegepersonal nach geltendem EU-Recht
☎ 0561 - 400 90 160 ✉ info@24.pflegeteam.net



Deutsche Pflegeheime
Pflegeplätze finden ohne Suchbegriffe

Ich danke den statistischen Landesämtern Deutschlands für die Unterstützung dieser Internetpräsenz !
heimangebote.de wird leider nicht mehr aktualisiert

Wenn Ja:



Dann machen wir die beiden Rezepte so, dass du sie gleich in **Meal-Prep**-Form für mehrere Tage vorbereiten kannst.



Meal-Prep Variante: Käse-Nudelpfanne mit Schinken & Gemüse

**Für ca. 4 Portionen (2–3 Tage haltbar im Kühlschrank):
Zutaten:**

- 🍷 500 g Nudeln
- 🍷 200 g Schinken oder Wurst (gewürfelt)
- 🍷 200 g Frischkäse (z. B. Almette oder Cremia)
- 🍷 150 g geriebener Käse oder Camembert/Weichkäse in Würfeln
- 🍷 200 ml Milch
- 🍷 1 Gurke (für frischen Beilagensalat)
- 🍷 Salz, Pfeffer, Gewürze nach Geschmack (z. B. Kräuter, Tabasco, Paprika)

Zubereitung:

1. Nudeln kochen und abgießen.
2. In einer großen Pfanne Schinkenwürfel anbraten.
3. Frischkäse und Milch hinzufügen, cremig verrühren.
4. Käse einrühren, bis er schmilzt → ergibt eine dicke Sauce.
5. Nudeln unterheben, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.
6. Abkühlen lassen und in 4 Meal-Prep-Boxen aufteilen.



Dazu: Gurke separat in Scheiben schneiden und in einer extra Dose lagern (sonst wird's matschig). Vor dem Essen frisch dazugeben.

Haltbarkeit: 2–3 Tage im Kühlschrank. Lässt sich auch einfrieren (ohne Gurke).



Meal-Prep Variante: Erdbeer-Schicht-Dessert im Glas

**Für ca. 4 Portionen (in Schraubgläsern):
Zutaten:**

- 🍷 500 g Erdbeeren
- 🍷 400 g Joghurt oder Schmand
- 🍷 200 g Quark oder Frischkäse (für etwas Festigkeit, optional)
- 🍷 1–2 EL Marmelade oder Honig
- 🍷 200 ml Sprühsahne oder Schlagsahne
- 🍷 Knuspermüsli oder Kekse (falls vorhanden)

Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, klein schneiden.
2. Joghurt (und evtl. Quark) mit Honig oder Marmelade cremig rühren.
3. In Gläser schichten:

-  Erdbeeren
-  Joghurt/Quark-Mischung
-  etwas Müsli oder Keksbrösel
-  wiederholen

4. Mit Erdbeeren und Sahne toppen.

 **Tipp fürs Meal-Prep:** Sahne erst frisch vor dem Servieren dazugeben oder getrennt in einer kleinen Dose lagern, damit die Gläser nicht verwässern.

Haltbarkeit: 2–3 Tage im Kühlschrank.



Digitaler Wochentag



*Wenn du die Zeit hast,
haben wir die Bildung*

Handy-, Tablet-, iPad-, Laptop-, iPhone- und Computer-Hilfe
☎ 0561-40090-163 ✉ info@digitalab60.de <https://digitalab60.de>



*Der Mensch - Der Computer
Die Schulung - Die Lösung*

IT-Seminare für Industrie, Wirtschaft, Verwaltung, Private
☎ 0561 - 400 90 162 ✉ info@r-schoetz.de



**Nachbarschaftstreff
GoetheSalon Kassel**

Nachbarschaftstreff GoetheSalon macht soziale Begegnungen möglich
☎ 0561-78805950 ✉ goethe15@diakoniestationen-kassel.de



**Ehrenamtliche Hilfe
und Unterstützung
untereinander**

☎ 0160-5045012 / info@nachbarschaftshilfe-baunatal.de



**Gespräche und Begegnungen
gegen Einsamkeit**

Telefon 0561-84099191 / mobil 0160-92272627



**STADT
BAUNATAL**



**SENIOREN-
ARBEITSKREIS**

☎ 0561 – 4992 – 153 / senioren@stadt-baunatal.de



Pflegevollmachten

Absicherung im medizinischen Ernstfall

☎ 0561 – 40090 – 160 / vollmachten.pflegeteam.net



Beratungs- & Vermittlungsagentur für
24-Stunden-Betreuungen

Vermittlung v. Pflegepersonal nach geltendem EU-Recht
☎ 0561 - 400 90 160 ✉ info@24.pflegeteam.net



Deutsche Pflegeheime
Pflegeplätze finden ohne Suchbegriffe

Ich danke den statistischen Landesämtern Deutschlands für die Unterstützung dieser Internetpräsenz!
heimangebote.de wird leider nicht mehr aktualisiert

 Soll ich dir zu beiden Gerichten auch gleich eine **Einkaufsergänzungsliste** machen, falls du sie noch etwas abwechslungsreicher gestalten willst (z. B. Gemüse für die Nudelpfanne, Toppings fürs Dessert)?

Diese Unterlage kann Verweise auf Internetseiten anderer Anbieter enthalten. Auf Inhalt und Gestaltung dieser Angebote hat digitalab60.de keinen Einfluss. Hierfür sind allein die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

Das Engagement der ehrenamtl. Initiatoren von digitalab60 umfasst Leidenschaft, Kreativität u. soz. Verantwortungsbewusstsein. Das Team investiert Zeit u. Energie, um anderen Menschen auf dem Weg in die digitale Welt zu begleiten. Sie schaffen eine offene u. integrative Gemeinschaft u. fördern die kulturelle Teilhabe. Durch ihre Arbeit bringen sie Menschen zusammen, bieten eine Plattform für persönl. Entfaltung und ermögl. es Teilnehmern, in einem geschützten Raum mutig und spontan kreativ zu sein. Der nachfolgende Text unterliegt dem Urheberrecht von r-schoetz.de. Eine Verwendung, Vervielfältigung oder Weitergabe ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.



Digitaler Wochentag



Wenn du die Zeit hast,
haben wir die Bildung

Handy-, Tablet-, iPad-, Laptop-, iPhone- und Computer-Hilfe
☎ 0561-40090-163 ✉ info@digitalab60.de https://digitalab60.de



Der Mensch - Der Computer
Die Schulung - Die Lösung

IT-Seminare für Industrie, Wirtschaft, Verwaltung, Private
☎ 0561 - 400 90 162 ✉ info@r-schoetz.de



Nachbarschaftstreff
GoetheSalon Kassel

Nachbarschaftstreff GoetheSalon macht soziale Begegnungen möglich
☎ 0561-78805950 ✉ goethe15@diakoniestationen-kassel.de



Ehrenamtliche Hilfe
und Unterstützung
untereinander

☎ 0160-5045012 / ✉ info@nachbarschaftshilfe-baunatal.de



Gespräche und Begegnungen
gegen Einsamkeit

Telefon 0561-84099191 / mobil 0160-92272627

STADT
BAUNATAL



SENIOREN-
ARBEITSKREIS

☎ 0561 - 4992 - 153 / ✉ senioren@stadt-baunatal.de



Pflegevollmachten

Absicherung im medizinischen Ernstfall

☎ 0561 - 40090 - 160 / ✉ vollmachten.pflegeteam.net



Beratungs- & Vermittlungsagentur für
24-Stunden-Betreuungen

Vermittlung v. Pflegepersonal nach geltendem EU-Recht
☎ 0561 - 400 90 160 ✉ info@24.pflegeteam.net



Deutsche Pflegeheime
Pflegeplätze finden ohne Suchbegriffe

Ich danke den statistischen Landesämtern Deutschlands für die Unterstützung dieser Internetpräsenz!
heimangebote.de wird leider nicht mehr aktualisiert

Wenn ja: Dann



Dann stelle ich dir für beide Meal-Prep-Rezepte eine **Einkaufsergänzungsliste** zusammen. So kannst du die Gerichte abwechslungsreicher gestalten und auch für mehrere Tage interessant halten.



Einkaufsergänzungsliste



Für die Käse-Nudelpfanne

- 🍌 **Gemüse:** Brokkoli, Zucchini, Paprika, Spinat oder TK-Erbesen → bringen Farbe & Vitamine
- 🍌 **Frische Kräuter:** Petersilie, Basilikum oder Schnittlauch → für Frische am Ende
- 🍌 **Alternative Eiweißquelle:** Hähnchenbrust oder Putenstreifen → wenn du Abwechslung zum Schinken möchtest
- 🍌 **Gewürze:** Muskat (passt perfekt zu Käse-Saucen), Knoblauch, Paprika edelsüß



Für das Erdbeer-Dessert

- 🍌 **Weitere Früchte:** Blaubeeren, Himbeeren oder Banane → zum Mischen oder für Variation
- 🍌 **Crunch-Schicht:** Granola, Löffelbiskuit, Haferkekse oder Nüsse (z. B. gehackte Mandeln)
- 🍌 **Extra-Creme:** Mascarpone oder Vanillepudding → für Abwechslung in der Joghurt-Schicht
- 🍌 **Aroma:** Vanilleextrakt oder Zimt → für mehr Geschmack



Meal-Prep Tipp zur Abwechslung

- 🍌 Die **Käse-Nudelpfanne** kannst du an einem Tag mit Schinken machen, am nächsten Tag mit Gemüse pur, und am dritten Tag mit Hähnchen → 1 Grundrezept, 3 Varianten.
- 🍌 Beim **Dessert** kannst du an Tag 1 Erdbeeren pur nehmen, an Tag 2 Erdbeeren + Banane, und an Tag 3 gemischte Beeren mit Zimt.



Soll ich dir einen **3-Tage-Meal-Prep-Plan** schreiben, wie du die beiden Rezepte abwechslungsreich kombinierst (also was du an Tag 1–3 essen könntest)?

Wenn Ja: Dann

👉 Dann machen wir einen **3-Tage-Meal-Prep-Plan** aus den beiden Rezepten – mit Abwechslung, sodass es nicht langweilig wird.



3-Tage-Meal-Prep-Plan

Tag 1

- 🍷 🍲 **Mittagessen:** Käse-Nudelpfanne mit Schinkenwürfeln + frischem Gurkensalat
- 🍷 🍰 **Dessert:** Erdbeer-Schicht-Dessert (klassisch: Erdbeeren + Joghurt + etwas Müsli)

Tag 2

- 🍷 🍲 **Mittagessen:** Käse-Nudelpfanne mit Brokkoli & Zucchini (statt Schinken, oder zusätzlich) → cremige Gemüsenudel-Variante
- 🍷 🍰 **Dessert:** Erdbeer-Bananen-Dessert (Schichten aus Erdbeeren, Bananenscheiben, Joghurt/Quark, mit Zimt bestäubt)

Tag 3

- 🍷 🍲 **Mittagessen:** Käse-Nudelpfanne mit Hähnchenstreifen (oder Putenstreifen) + Spinat oder TK-Erbesen → eiweißreiche Version
- 🍷 🍰 **Dessert:** Beerenmix im Glas (Erdbeeren + Blaubeeren/Himbeeren, Joghurt/Vanillepudding, getoppt mit Nüssen oder Kekskrümel)

🏠 Meal-Prep Hinweise

- 🍷 Die Nudelpfanne kannst du **in einer großen Portion vorkochen** und dann die Varianten durch **unterschiedliche Extras** (Gemüse, Fleisch, Gewürze) schnell abwandeln.
- 🍷 Das Dessert kannst du in **Gläsern oder Dosen vorbereiten** – aber die Crunch-Schicht (Müsli/Kekse) und Sahne am besten **erst kurz vor dem Essen** dazugeben, damit es knusprig bleibt.
- 🍷 Beide Gerichte halten sich gut **2–3 Tage im Kühlschrank**.

👉 Soll ich dir zu diesem 3-Tage-Plan auch noch eine **komplette Einkaufsliste** (inkl. Nudeln, Gemüse, Obst usw.) fertig machen, damit du alles auf einen Blick hast?

Digitaler Wochentag



Wenn du die Zeit hast,
haben wir die Bildung

Handy-, Tablet-, iPad-, Laptop-, iPhone- und Computer-Hilfe
☎ 0561-40090-163 ✉ info@digitalab60.de <https://digitalab60.de>



Der Mensch - Der Computer
Die Schulung - Die Lösung

IT-Seminare für Industrie, Wirtschaft, Verwaltung, Private
☎ 0561 - 400 90 162 ✉ info@r-schoetz.de



Nachbarschaftstreff
GoetheSalon Kassel

Nachbarschaftstreff GoetheSalon macht soziale Begegnungen möglich
☎ 0561-78805950 ✉ goethe15@diakoniestationen-kassel.de



Ehrenamtliche Hilfe
und Unterstützung
untereinander

☎ 0160-5045012 / info@nachbarschaftshilfe-baunatal.de



Gespräche und Begegnungen
gegen Einsamkeit

Telefon 0561-84099191 / mobil 0160-92272627



STADT
BAUNATAL SENIOREN-
ARBEITSKREIS

☎ 0561 - 4992 - 153 / seniorenen@stadt-baunatal.de



Pflegevollmachten
Absicherung im medizinischen Ernstfall

☎ 0561 - 40090 - 160 / vollmachten.pflegeteam.net



Beratungs- & Vermittlungsagentur für
24-Stunden-Betreuungen

Vermittlung v. Pflegepersonal nach geltendem EU-Recht
☎ 0561 - 400 90 160 ✉ info@24.pflegeteam.net



Deutsche Pflegeheime
Pflegeplätze finden ohne Suchbegriffe

Ich danke den statistischen Landesämtern Deutschlands für die Unterstützung dieser Internetpräsenz!
heimangebote.de wird leider nicht mehr aktualisiert

Diese Unterlage kann Verweise auf Internetseiten anderer Anbieter enthalten. Auf Inhalt und Gestaltung dieser Angebote hat digitalab60.de keinen Einfluss. Hierfür sind allein die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

Diese Unterlage kann Verweise auf Internetseiten anderer Anbieter enthalten. Auf Inhalt und Gestaltung dieser Angebote hat digitalab60.de keinen Einfluss. Hierfür sind allein die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

Das Engagement der ehrenamtl. Initiatoren von digitalab60 umfasst Leidenschaft, Kreativität u. soz. Verantwortungsbewusstsein. Das Team investiert Zeit u. Energie, um anderen Menschen auf dem Weg in die digitale Welt zu begleiten. Sie schaffen eine offene u. integrative Gemeinschaft u. fördern die kulturelle Teilhabe. Durch ihre Arbeit bringen sie Menschen zusammen, bieten eine Plattform für persönl. Entfaltung und ermögl. es Teilnehmern, in einem geschützten Raum mutig und spontan kreativ zu sein. Der nachfolgende Text unterliegt dem Urheberrecht von r-schoetz.de. Eine Verwendung, Vervielfältigung oder Weitergabe ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.



Digitaler Wochentag



Wenn du die Zeit hast,
haben wir die Bildung

Handy-, Tablet-, iPad-, Laptop-, iPhone- und Computer-Hilfe
☎ 0561-40090-163 ✉ info@digitalab60.de https://digitalab60.de



Der Mensch - Der Computer
Die Schulung - Die Lösung

IT-Seminare für Industrie, Wirtschaft, Verwaltung, Private
☎ 0561 - 400 90 162 ✉ info@r-schoetz.de



Nachbarschaftstreff
GoetheSalon Kassel

Nachbarschaftstreff GoetheSalon macht soziale Begegnungen möglich
☎ 0561-78805950 ✉ goethe15@diakoniestationen-kassel.de



Ehrenamtliche Hilfe
und Unterstützung
untereinander

☎ 0160-5045012 / ✉ info@nachbarschaftshilfe-baunatal.de



Gespräche und Begegnungen
gegen Einsamkeit

Telefon 0561-84099191 / mobil 0160-92272627

STADT
BAUNATAL



SENIOREN-
ARBEITSKREIS

☎ 0561 – 4992 – 153 / ✉ senioren@stadt-baunatal.de



Pflegevollmachten

Absicherung im medizinischen Ernstfall

☎ 0561 – 40090 – 160 / ✉ vollmachten.pflegeteam.net



Beratungs- & Vermittlungsagentur für
24-Stunden-Betreuungen

Vermittlung v. Pflegepersonal nach geltendem EU-Recht
☎ 0561 - 400 90 160 ✉ info@24.pflegeteam.net



Deutsche Pflegeheime
Pflegeplätze finden ohne Suchbegriffe

Ich danke den statistischen Landesämtern Deutschlands für die Unterstützung dieser Internetpräsenz!
heimangebote.de wird leider nicht mehr aktualisiert

Wenn JA, dann ...



Dann bekommst du jetzt eine **komplette Einkaufsliste für den 3-Tage-Meal-Prep-Plan**. Ich baue sie so auf, dass du alles für die Nudelpfanne & die Desserts hast – die Basis-Zutaten (Milch, Käse, Joghurt, Erdbeeren, Schinken usw.) hast du ja schon im Kühlschrank.



Einkaufsliste für 3 Tage Meal-Prep



Für die Käse-Nudelpfanne

- ☛ **Nudeln:** 500–600 g (Penne, Fusilli oder Spaghetti – was du magst)
- ☛ **Gemüse:**
 - ☛ 1 Brokkoli
 - ☛ 2 Zucchini
 - ☛ 200 g frischer Spinat oder 200 g TK-Erbesen
- ☛ **Fleisch** (falls du Abwechslung zum Schinken willst):
 - ☛ 250 g Hähnchen- oder Putenbrust
- ☛ **Gewürze** (falls nicht vorhanden):
 - ☛ Muskatnuss
 - ☛ Paprikapulver edelsüß
 - ☛ Knoblauch (frisch oder Pulver)
 - ☛ Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum oder Schnittlauch)



Für die Desserts

- ☛ **Früchte:**
 - ☛ 3 Bananen
 - ☛ 200 g Blaubeeren oder Himbeeren (frisch oder TK)
- ☛ **Toppings:**
 - ☛ Knuspermüsli oder Haferkekse/Löffelbiskuit zum Zerbröseln
 - ☛ Eine Handvoll Nüsse (Mandeln, Haselnüsse oder Walnüsse)
- ☛ **Extras:**
 - ☛ 1 Packung Vanillepudding oder Mascarpone (für Variation)
 - ☛ Vanilleextrakt oder Zimt



Sonstiges (optional für mehr Abwechslung)

- ☛ 1 Zitrone (frisch gepresster Zitronensaft passt super über Obst und Gemüse)
- ☛ Ein kleines Glas Honig oder Agavendicksaft (falls du Desserts lieber natürlich süßen willst)



Damit hast du:

- ☛ Basis für **3 Varianten Nudeln** (Schinken, Gemüse, Hähnchen/Spinat)
- ☛ Basis für **3 Dessert-Varianten** (klassisch Erdbeer, Erdbeer-Banane, Beerenmix)
- ☛ Extras, die deine Meal-Prep-Gerichte **abwechslungsreich & spannend** machen.



Soll ich dir die Liste auch als **strukturierte Einkaufstabelle (PDF oder Excel)** zum Mitnehmen machen?

Wenn JA, dann ...

Hier ist deine strukturierte Einkaufsliste als Excel-Datei, perfekt zum Mitnehmen:

 Einkaufsliste_MealPrep.xlsx

 Soll ich dir die Liste zusätzlich auch als **PDF zum Ausdrucken** machen?

Wenn Ja: Dann

Hier ist deine Einkaufsliste auch als druckfertiges PDF:

 Einkaufsliste_MealPrep.pdf

Möchtest du, dass ich dir die **Meal-Prep-Rezepte selbst auch als PDF** aufbereite (inkl. Anleitung und Varianten), damit du alles kompakt in einem Dokument hast?

Wenn Ja: Dann

Hier sind deine beiden Meal-Prep-Rezepte inkl. dem 3-Tage-Plan als kompaktes PDF:

 MealPrep_Rezepte.pdf

Möchtest du, dass ich dir diese Sammlung auch noch als **schön gestaltetes Kochheft (mit Bildern und etwas Design)** erstelle?

Kannst du mir eine kräftige Zubereitung einer Zucchini geben?



KI fragt:

Meinst du vielleicht eine kräftige Zubereitung mit **Zucchini?** 😊

KI Antwort:

Ich gebe dir ein herzhaftes Rezept für eine **würzige Zucchini-Pfanne**, die richtig Aroma hat

KI fragt:

Soll ich dir das Rezept auch in dein **Meal-Prep-Kochheft** mit aufnehmen, sodass es direkt dort als dritte Rezeptseite erscheint?

Digitaler Wochentag



Wenn du die Zeit hast, haben wir die Bildung

Handy-, Tablet-, iPad-, Laptop-, iPhone- und Computer-Hilfe
☎ 0561-40090-163 ✉ info@digitalab60.de https://digitalab60.de



**Der Mensch - Der Computer
Die Schulung - Die Lösung**

IT-Seminare für Industrie, Wirtschaft, Verwaltung, Private
☎ 0561 - 400 90 162 ✉ info@r-schoetz.de



**Nachbarschaftstreff
GoetheSalon Kassel**

Nachbarschaftstreff GoetheSalon macht soziale Begegnungen möglich
☎ 0561-78805950 ✉ goethe15@diakoniestationen-kassel.de



**Ehrenamtliche Hilfe
und Unterstützung
untereinander**

☎ 0160-5045012 / ✉ info@nachbarschaftshilfe-baunatal.de



**Gespräche und Begegnungen
gegen Einsamkeit**

Telefon 0561-84099191 / mobil 0160-92272627



**SENIOREN-
ARBEITSKREIS**

☎ 0561 - 4992 - 153 / ✉ senioren@stadt-baunatal.de



Pflegevollmachten

Absicherung im medizinischen Ernstfall

☎ 0561 - 40090 - 160 / ✉ vollmachten.pflegeteam.net



Beratungs- & Vermittlungsagentur für
24-Stunden-Betreuungen

Vermittlung v. Pflegepersonal nach geltendem EU-Recht
☎ 0561 - 400 90 160 ✉ info@24.pflegeteam.net



Deutsche Pflegeheime
Pflegeplätze finden ohne Suchbegriffe

Ich danke den statistischen Landesämtern Deutschlands für die Unterstützung dieser Internetpräsenz!
heimangebote.de wird leider nicht mehr aktualisiert

Diese Unterlage kann Verweise auf Internetseiten anderer Anbieter enthalten. Auf Inhalt und Gestaltung dieser Angebote hat digitalab60.de keinen Einfluss. Hierfür sind allein die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

Digitaler Wochentag



**Wenn du die Zeit hast,
haben wir die Bildung**

Handy-, Tablet-, iPad-, Laptop-, iPhone- und Computer-Hilfe
☎ 0561-40090-163 ✉ info@digitalab60.de https://digitalab60.de



**Der Mensch - Der Computer
Die Schulung - Die Lösung**

IT-Seminare für Industrie, Wirtschaft, Verwaltung, Private
☎ 0561 - 400 90 162 ✉ info@r-schoetz.de



**Nachbarschaftstreff
GoetheSalon Kassel**

Nachbarschaftstreff GoetheSalon macht soziale Begegnungen möglich
☎ 0561-78805950 ✉ goethe15@diakoniestationen-kassel.de



**Ehrenamtliche Hilfe
und Unterstützung
untereinander**

☎ 0160-5045012 / ✉ info@nachbarschaftshilfe-baunatal.de



**Gespräche und Begegnungen
gegen Einsamkeit**

Telefon 0561-84099191 / mobil 0160-92272627



**STADT
BAUNATAL**



**SENIOREN-
ARBEITSKREIS**

☎ 0561 - 4992 - 153 / ✉ senioren@stadt-baunatal.de



Pflegevollmachten

Absicherung im medizinischen Ernstfall

☎ 0561 - 40090 - 160 / ✉ vollmachten.pflegeteam.net



24-Stunden-Betreuungen

Beratungs- & Vermittlungsagentur für
Vermittlung v. Pflegepersonal nach geltendem EU-Recht
☎ 0561 - 400 90 160 ✉ info@24.pflegeteam.net



Deutsche Pflegeheime
Pflegeplätze finden ohne Suchbegriffe

Ich danke den statistischen Landesämtern Deutschlands für die Unterstützung dieser Internetpräsenz!
heimangebote.de wird leider nicht mehr aktualisiert

Zucchini-Rezepte

Meinst du vielleicht eine kräftige Zubereitung mit **Zucchini**? ☺
Ich gebe dir ein herzhaftes Rezept für eine **würzige Zucchini-Pfanne**, die richtig Aroma hat:

☺ **Kräftige Zucchini-Pfanne mit Knoblauch & Parmesan** Zutaten (für 2 Portionen):

- 🔥 2 mittelgroße Zucchini
- 🔥 2–3 Knoblauchzehen
- 🔥 1 kleine Zwiebel
- 🔥 2 EL Olivenöl
- 🔥 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 🔥 ½ TL Paprikapulver geräuchert (oder Chili für Schärfe)
- 🔥 Salz & Pfeffer
- 🔥 50 g frisch geriebener Parmesan (oder ein kräftiger Bergkäse)
- 🔥 Optional: etwas frische Petersilie oder Basilikum

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, längs halbieren und in dickere Scheiben schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz anschwitzen.
4. Zucchini zugeben und bei hoher Hitze kräftig anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
5. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Wer es kräftiger mag: eine Prise Chili oder etwas geräuchertes Paprikapulver.
6. Zum Schluss Parmesan darüber streuen, kurz schmelzen lassen.
7. Mit frischer Petersilie oder Basilikum servieren.

☞ Tipp: Schmeckt super als Beilage zu Fleisch, aber auch mit frischem Brot oder Pasta als Hauptgericht.

Soll ich dir das Rezept auch in dein **Meal-Prep-Kochheft** mit aufnehmen, sodass es direkt dort als dritte Rezeptseite erscheint?

Sehr gut ☺ Dann erweitere ich dein **Meal-Prep-Kochheft** um eine dritte Rezeptseite:

- ☞ ☺ **Kräftige Zucchini-Pfanne mit Knoblauch & Parmesan**
- 🔥 Zutatenliste
- 🔥 Schritt-für-Schritt-Zubereitung
- 🔥 Optional mit einem passenden Food-Foto

☞ Soll ich dir dazu auch gleich ein **realistisches Foto von der Zucchini-Pfanne** generieren, das wir wie bei den anderen Rezepten ins Kochheft einfügen?

Weitere Zucchini-Gerichte

👍 Dann bekommst du jetzt alle drei Zucchini-Gerichte als **ausführliche Rezepte** – mit Zutaten und Zubereitungsschritten:

1. Gefüllte Zucchini-Boote (Ofengericht)

Zutaten (für 2 Personen):

- 🍷 2 große Zucchini
- 🍷 250 g Hackfleisch (Rind, gemischt oder Geflügel)
- 🍷 1 kleine Zwiebel
- 🍷 1 Knoblauchzehe
- 🍷 1 Dose stückige Tomaten (ca. 400 g)
- 🍷 2 EL Tomatenmark
- 🍷 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Oregano
- 🍷 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Mozzarella)
- 🍷 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Zucchini längs halbieren, mit einem Löffel aushöhlen (das Fruchtfleisch klein schneiden).
2. Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten.
3. Zucchini-Fruchtfleisch, Tomatenmark und stückige Tomaten dazugeben. Würzen und ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Mischung in die Zucchinihälften füllen, mit Käse bestreuen.
5. Bei 180 °C (Umluft) ca. 20–25 Min. backen.

Digitaler Wochentag



Wenn du die Zeit hast,
haben wir die Bildung

Handy-, Tablet-, iPad-, Laptop-, iPhone- und Computer-Hilfe
☎ 0561-40090-163 ✉ info@digitalab60.de <https://digitalab60.de>



Der Mensch - Der Computer
Die Schulung - Die Lösung

IT-Seminare für Industrie, Wirtschaft, Verwaltung, Private
☎ 0561 - 400 90 162 ✉ info@r-schoetz.de



Nachbarschaftstreff
GoetheSalon Kassel

Nachbarschaftstreff GoetheSalon macht soziale Begegnungen möglich
☎ 0561-78805950 ✉ goethe15@diakoniestationen-kassel.de



Ehrenamtliche Hilfe
und Unterstützung
untereinander

☎ 0160-5045012 / info@nachbarschaftshilfe-baunatal.de



Gespräche und Begegnungen
gegen Einsamkeit

Telefon 0561-84099191 / mobil 0160-92272627

STADT
BAUNATAL



SENIOREN-
ARBEITSKREIS

☎ 0561 - 4992 - 153 / senioren@stadt-baunatal.de



Pflegevollmachten

Absicherung im medizinischen Ernstfall

☎ 0561 - 40090 - 160 / vollmachten.pflegeteam.net



Beratungs- & Vermittlungsagentur für
24-Stunden-Betreuungen

Vermittlung v. Pflegepersonal nach geltendem EU-Recht
☎ 0561 - 400 90 160 ✉ info@24.pflegeteam.net



Deutsche Pflegeheime
Pflegeplätze finden ohne Suchbegriffe

Ich danke den statistischen Landesämtern Deutschlands für die Unterstützung dieser Internetpräsenz!
heimangebote.de wird leider nicht mehr aktualisiert

Diese Unterlage kann Verweise auf Internetseiten anderer Anbieter enthalten. Auf Inhalt und Gestaltung dieser Angebote hat digitalab60.de keinen Einfluss. Hierfür sind allein die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

Digitaler Wochentag



**Wenn du die Zeit hast,
haben wir die Bildung**

Handy-, Tablet-, iPad-, Laptop-, iPhone- und Computer-Hilfe
☎ 0561-40090-163 ✉ info@digitalab60.de <https://digitalab60.de>



**Der Mensch - Der Computer
Die Schulung - Die Lösung**

IT-Seminare für Industrie, Wirtschaft, Verwaltung, Private
☎ 0561 - 400 90 162 ✉ info@r-schoetz.de



**Nachbarschaftstreff
GoetheSalon Kassel**

Nachbarschaftstreff GoetheSalon macht soziale Begegnungen möglich
☎ 0561-78805950 ✉ goethe15@diakoniestationen-kassel.de



**Ehrenamtliche Hilfe
und Unterstützung
untereinander**

☎ 0160-5045012 / ✉ info@nachbarschaftshilfe-baunatal.de



**Gespräche und Begegnungen
gegen Einsamkeit**

Telefon 0561-84099191 / mobil 0160-92272627



**STADT
BAUNATAL**



**SENIOREN-
ARBEITSKREIS**

☎ 0561 – 4992 – 153 / ✉ senioren@stadt-baunatal.de



Pflegevollmachten

Absicherung im medizinischen Ernstfall

☎ 0561 – 40090 – 160 / ✉ vollmachten.pflegeteam.net



**Beratungs- & Vermittlungsagentur für
24-Stunden-Betreuungen**

Vermittlung v. Pflegepersonal nach geltendem EU-Recht
☎ 0561 - 400 90 160 ✉ info@24.pflegeteam.net



Deutsche Pflegeheime
Pflegeplätze finden ohne Suchbegriffe

Ich danke den statistischen Landesämtern Deutschlands für die Unterstützung dieser Internetpräsenz!
heimangebote.de wird leider nicht mehr aktualisiert



2. Zucchini-Puffer (knusprig gebraten)

Zutaten (für ca. 8 Puffer):

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 Ei
- 3 EL Mehl (oder Paniermehl für mehr Crunch)
- 2 EL geriebener Parmesan (optional)
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Zucchini grob raspeln und mit etwas Salz bestreuen. 10 Min. ziehen lassen und Flüssigkeit ausdrücken.
2. Mit Ei, Mehl und Parmesan verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, aus der Masse kleine Puffer formen.
4. Von beiden Seiten goldbraun braten.
5. Mit Knoblauch-Joghurt-Dip oder Kräuterquark servieren.



3. Zucchini-Pasta (Zoodles) mit Pesto

Zutaten (für 2 Personen):

- 3 mittelgroße Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2–3 EL grünes oder rotes Pesto (aus dem Glas oder selbstgemacht)
- Salz, Pfeffer
- Optional: geriebener Parmesan, Pinienkerne, Garnelen oder Hähnchenstreifen

Zubereitung:

1. Zucchini mit einem Spiralschneider in dünne Nudeln schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz anschwitzen.
3. Zoodles zugeben, 2–3 Min. unter Rühren anbraten (sie sollen bissfest bleiben).
4. Mit Pesto vermengen, salzen und pfeffern.
5. Mit Parmesan und Pinienkernen bestreuen, nach Wunsch mit Garnelen oder Hähnchen toppen.

😊 Ein **Zucchini-Auflauf** ist perfekt – saftig, würzig und richtig sättigend.
Hier ein Rezept für einen **herzhaften Zucchini-Auflauf mit Käse**:

Zucchini-Auflauf mit Kartoffeln & Käse

Zutaten (für 4 Portionen):

- 🔥 2 große Zucchini
- 🔥 4 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
- 🔥 1 Zwiebel
- 🔥 2 Knoblauchzehen
- 🔥 200 ml Sahne oder Crème fraîche
- 🔥 100 ml Milch
- 🔥 150 g geriebener Käse (z. B. Gouda, Emmentaler oder Bergkäse für kräftigen Geschmack)
- 🔥 2 EL Olivenöl
- 🔥 Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 🔥 Optional: frische Kräuter (Thymian, Petersilie)

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 5 Min. vorkochen.
2. Zucchini ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Olivenöl anschwitzen.
4. Sahne und Milch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kurz aufkochen.



5. Eine Auflaufform einfetten. Abwechselnd Kartoffeln und Zucchini einschichten.
6. Mit der Sahne-Mischung übergießen, Käse darüberstreuen.
7. Bei 180 °C (Umluft) ca. 30–35 Min. backen, bis der Auflauf goldbraun ist.

👉 **Tipp:** Für eine kräftigere Variante kannst du noch **gekochten Schinken, Hackfleisch oder Feta** zwischen die Schichten geben.

Digitaler Wochentag



*Wenn du die Zeit hast,
haben wir die Bildung*

Handy-, Tablet-, iPad-, Laptop-, iPhone- und Computer-Hilfe
☎ 0561-40090-163 ✉ info@digitalab60.de <https://digitalab60.de>



*Der Mensch - Der Computer
Die Schulung - Die Lösung*

IT-Seminare für Industrie, Wirtschaft, Verwaltung, Private
☎ 0561 - 400 90 162 ✉ info@r-schoetz.de



*Nachbarschaftstreff
GoetheSalon Kassel*

Nachbarschaftstreff GoetheSalon macht soziale Begegnungen möglich
☎ 0561-78805950 ✉ goethe15@diakoniestationen-kassel.de



*Ehrenamtliche Hilfe
und Unterstützung
untereinander*

☎ 0160-5045012 / ✉ info@nachbarschaftshilfe-baunatal.de



*Gespräche und Begegnungen
gegen Einsamkeit*

Telefon 0561-84099191 / mobil 0160-92272627



*SENIOREN-
ARBEITSKREIS*

☎ 0561 - 4992 - 153 / ✉ seniorens@stadt-baunatal.de



Pflegevollmachten

Absicherung im medizinischen Ernstfall

☎ 0561 - 40090 - 160 / ✉ vollmachten.pflegeteam.net



*Beratungs- & Vermittlungsagentur für
24-Stunden-Betreuungen*

Vermittlung v. Pflegepersonal nach geltendem EU-Recht
☎ 0561 - 400 90 160 ✉ info@24.pflegeteam.net



Deutsche Pflegeheime
Pflegeplätze finden ohne Suchbegriffe

Ich danke den statistischen Landesämtern Deutschlands für die Unterstützung dieser Internetpräsenz!
heimangebote.de wird leider nicht mehr aktualisiert