

10 EINFACHE SOFORT-HACKS

Für weniger Stress beim Feierabendessen
Ideal für alle, die keine Zeit, aber Hunger haben



Feierabend, Hunger, keine Energie?

Diese 10 einfachen Sofort-Hacks helfen dir, ohne Plan und ohne Druck besser durch die Abendessens-Zeit zu kommen – schnell, machbar und ohne schlechtes Gewissen. Such dir aus, was für dich funktioniert, schon ein kleiner Impuls kann den Unterschied machen.

1. Entscheide morgens, was es abends gibt.

Eine Mini-Notiz am Frühstückstisch spart abends 15 Minuten Grübeln.

2. Nutze 3–4 feste Lieblingsgerichte als „Go-To-Rezepte“.

Wenn du weißt, was schnell geht und allen schmeckt, sparst du Kraft für Neues.

3. Halte eine „Notfallbox“ im Gefrierfach bereit.

Vorgekochtes Chili, Linsenbolognese oder Gemüsecurry retten müde Abende.

4. Iss einfach – nicht perfekt.

Eine Scheibe Vollkornbrot mit Käse und Tomaten ist besser als gar nichts.

5. Koche doppelt – frier die Hälfte ein.

Du brauchst nicht jeden Tag frisch zu kochen, um dich gut zu ernähren.

6. Halte 5–6 Basics immer im Haus.

Z. B. Eier, Haferflocken, TK-Gemüse, Vollkornbrot, Joghurt, Hülsenfrüchte.

7. Schnibbel gleich für 2 Tage.

Wenn du heute Salat schneidest, mach direkt eine Portion extra.

8. Nutze Küchengeräte als Küchenhelfer.

Mikrowelle, Reiskocher oder Airfryer sparen Zeit und Nerven.

9. Sag: „Heute reicht auch einfach.“

Du musst niemanden beeindrucken – Essen darf leicht sein.

10. Erinnerung dich: Du brauchst keinen Plan für 7 Tage.

2–3 gute Lösungen pro Woche reichen oft völlig – der Rest darf spontan sein

Essen. Einfach. Jetzt.

Dein smarterer Plan für gesundes Essen – auch wenn der Tag lang war.

10 EINFACHE SOFT-HACKS

Für weniger Stress beim Feierabendessen
Ideal für alle, die keine Zeit, aber Hunger haben



Extra-Tipp:

Such dir deine 3 liebsten Hacks aus dieser Liste heraus, schreib sie auf einen Zettel und häng ihn dorthin, wo du ihn abends siehst – an den Kühlschrank, den Küchenschrank oder neben die Haustür.

Manchmal reicht genau dieser eine Blick, um dich daran zu erinnern: Du hast einen Plan.

 Notiere hier deine drei Lieblingstipps

1. _____
2. _____
3. _____

Und wenn du mehr willst als nur schnelle Tipps?

Die 10 Sofort-Hacks sind ein guter Anfang – aber manchmal braucht es mehr als einen Trick, um abends wirklich gut für sich zu sorgen.

Wenn du dir endlich einen Plan wünschst, der auch dann funktioniert, wenn du müde, hungrig und überfordert bist, dann schau dir meine 5-Tage-Challenge an:

„Essen. Einfach. Jetzt.“ – dein realistischer Weg zu einem Abendessen-System, das zu deinem Alltag passt.

Kein Diätplan. Kein Perfektionismus. Nur Klarheit, Struktur und echte Entlastung.

Hier geht's zur Challenge – für 5 € dabei sein und loslegen.

Essen. Einfach. Jetzt.

Dein smarterer Plan für gesundes Essen – auch wenn der Tag lang war.