**Geld sparen Checkliste**

* Geld schenken lassen
* Sparkonto
* Arbeiten gehen
* Instaff und Co ausprobieren
* Maximal 1x die Woche essen gehen
* Luxusgüter auf ein Minimum zurückschrauben
* Off-Season reisen
* Monatliche/jährliche Ausgaben überprüfen und gegebenenfalls streichen
* Dinge, die du nicht mehr brauchst verkaufen
* To Good to go
* Leitungswasser statt gekauftes Wasser trinken
* Mundraub.org
* Zu den Schließzeiten von Märkten oder Frischetheken gehen
* World Packers
* House Sitting (Trusted House Sitters)
* Skyscanner
* Airbnb
* Hostelworld
* Längere Reisen, statt den schnellsten Weg nehmen

**Meal Prep Rezepte low budget**

Was mir wichtig zu sagen ist, dass dies wirklich simple Rezepte sind, die keine Geschmacksexplosionen hervorrufen werden, allerdings sind sie gut für den Geldbeutel, einfach zu machen und beanspruchen nicht viel Zeit. Zudem sind die meisten Rezepte so günstig, dass man diese sich easy durch ein paar Extras aufpimpen kann. Ich habe versucht für jede Ernährungsform ein Rezept mit anzugeben. Guten Appetit!

**Mit Fleisch:**

Spätzle in Schinken-Sahnesauce:

Zutaten (2 Portionen):

* 500g Spätzle aus dem Kühlregal (1,59 Euro) (bei trockenen Spätzle reichen 200g)
* 100g Hähnchenschinken (1,13 Euro)
* 2 El Frischkäse (0,30 Euro)
* 250ml Kochsahne 7% (0,99 Euro)
* 150ml Wasser
* Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika

Preis insgesamt: 4,01 Euro

Preis pro Portion: 2 Euro

Zubereitung:

* Schinken klein schneiden und in einer Pfanne etwas anbraten
* Kochsahne, Wasser und Frischkäse dazugeben und kurz aufkochen lassen
* Spätzle dazugeben und das Ganze ein paar Minuten köcheln lassen
* Zum Schluss mit Gewürzen abschmecken

**Mit Fisch:**

Lachs Spinat Spaghetti:

Zutaten (für 2 Portionen):

* 200g Spaghetti (0,40 Euro)
* 250g TK Lachsfilet (5,49 Euro)
* 450g Rahmspinat (0,69 Euro)
* 100ml Wasser
* Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauch

Preis insgesamt: 6,58 Euro

Preis pro Portion: 3,29 Euro

Zubereitung:

* Spaghetti separat im Wasser kochen
* Spinat in einem Topf auftauen und etwas köcheln lassen
* Lachs antauen, in Stücke schneiden und zusammen mit dem Wasser zum Spinat geben
* Das Ganze etwa 10 Minuten köcheln lassen und dann mit den Gewürzen abschmecken
* Zuletzt noch die Nudeln abgießen und unterheben

**Veggie:**

Spaghetti mit Linsen Sahne Sauce:

Zutaten (für 2 Portionen):

* 200g Spaghetti (0,40 Euro)
* 100g Linsen (0,38 Euro)
* 2 Knoblauchzehen (optional)
* 250ml Kochsahne 7% (0,99 Euro)
* 100-200ml Wasser
* Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika

Preis insgesamt: 1,77 Euro

Preis pro Portion: 0,89 Euro

Zubereitung:

* Spaghetti in Wasser gar kochen
* Währenddessen die Knoblauchzehen schälen, klein schneiden und in einer Pfanne anbraten
* Linsen waschen mit in die Pfanne geben und mit der Sahne und dem Wasser ablöschen
* das Ganze etwa 10 Minuten köcheln lassen und dann mit den Gewürzen abschmecken
* Spaghetti abgießen und unter die Sauce heben

**Vegan:**

Reis-One-Pot

Zutaten (für 2 Portionen):

* 150g Basmatireis (0,40 Euro)
* 200g rote Linsen (0,76 Euro)
* 1 Packung Suppengrün (1,59 Euro)
* 50g Tomatenmark (0,32 Euro)
* 1,5l Wasser
* Gewürze: Salz, Pfeffer, Chili, Paprika

Preis insgesamt: 3,07 Euro

Preis pro Portion: 1,54 Euro

Zubereitung:

* Suppengrün kleinschneiden und in eine tiefe Pfanne geben
* Reis und Linsen waschen und dazugeben
* Mit Wasser ablöschen und das Tomatenmark einrühren
* Etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und dann noch mit Gewürzen abschmecken