

# CHEAT SHEET

## Familie & Alltag

# 5 KI-HACKS FÜRS EINKAUFEN

KI kann dir helfen, dein Haushaltsbudget zu retten, indem sie einfach deinen Kassenbon analysiert und Sparpotenziale aufdeckt. Mit meinen 5 KI-Hacks fürs Einkaufen wie dem "Kühlschrank-Bingo" und der "6-zu-1 Methode" planst du Mahlzeiten effizienter, vermeidest Lebensmittelverschwendungen und reduzierst deinen Mental Load beim Einkaufen drastisch.

### Deine Prompt Vorlage "BUDGET ANALYSE" zum kopieren:

"Analysiere diesen Kassenbon. Kategorisiere meine Ausgaben in 'Basis-Lebensmittel', 'Snacks/Süßigkeiten', 'Getränke' und 'Drogerie'. Berechne grob die prozentuale Verteilung. Welches sind die 3 teuersten Einzelposten, die ich beim nächsten Mal überdenken sollte, um Geld zu sparen?"

### Deine Prompt Vorlage "RESTEVERWERTUNG" zum kopieren:

"Du bist mein kreativer Küchenchef. Ich habe folgende Reste: [Foto vom Kühlschrankinhalt oder Liste z.B. 3 Eier, halbe Paprika, Reis]. Nenne mir 3 schnelle Rezepte (unter 20 Min), die diese Zutaten aufbrauchen. Sag mir, welche max. 2 günstigen Zutaten ich noch dazu kaufen muss."

### Deine Prompt Vorlage "EINKAUFLISTE" zum kopieren:

"Erstelle mir eine Einkaufsliste nach der viralen '6-to-1 Methode' (6 Gemüse, 5 Obst, 4 Proteine, 3 Stärken, 2 Saucen, 1 Spaß-Item). Budget: [z.B. 100€]. Schlage mir basierend auf dieser Liste direkt 3 Gerichte für die Woche vor."

### Deine Prompt Vorlage "ABENDESSEN" zum kopieren:

"Erstelle einen Wochenplan (Mo-Fr) für das Abendessen. Kriterien: Max. 30 Min Zubereitung, kinderfreundlich, saisonal günstig. Erstelle dazu die passende Einkaufsliste, aber sortiere sie strikt nach den Wegen im Supermarkt (Gemüseabteilung -> Kühlergal -> Trockensortiment), damit ich schneller bin."

Deinen All-in-One Essensplan für die ganze Woche, inklusive Einkaufsliste und gesunden Rezepten, die allen schmecken findest du [HIER](#).

### Deine Prompt Vorlage "SPAR-VERSION" zum kopieren:

"Ich möchte [Gericht, z.B. Lasagne] kochen, aber die klassischen Zutaten sind mir aktuell zu teuer. Nenne mir eine 'Spar-Version' dieses Rezepts, bei der ich teure Zutaten (z.B. Fleisch, spezielle Nüsse) durch günstige, gleichwertige Alternativen ersetze, ohne dass der Geschmack leidet."

## TIPPS & TRICKS

Alles in den eckigen Klammern [so wie das hier] ist dein persönlicher Spielplatz  einfach anpassen, austauschen oder weglassen, ganz wie du's brauchst.

Bereit dein Haushaltsbudget zu retten? Hol dir alle Infos im Artikel: <https://workingmumai.com/ki-fotos/>



Alle Infos und mehr unter:  
@WorkingMumAI