

Wochenplan

Montag

Frühstück

Hirse-Apfel-Porridge

Mittagessen

Sakshuka
mit Kichererbsen

Abendessen

Süßkartoffelrösti
mit Fenchelsamen

Dienstag

Frühstück

Gemüse-Omelett

Mittagessen

Gemüse-Linsen-Kokos-
Eintopf

Abendessen

Süßkartoffel-
Abwehrsuppe

Mittwoch

Frühstück

Polenta mit Mohn & Birne

Mittagessen

Blumenkohl-Muffins

Abendessen

Karotten-Ingwer-
Suppe

Donnerstag

Frühstück

Warme gefüllte Birnen

Mittagessen

Rindfleisch-Eintopf
mit Feigen

Abendessen

Maroni-Apfel-
Suppe

Freitag

Frühstück

Bratkartoffeln mit
frischen Kräutern

Mittagessen

Hirse-Mangold-Pfanne

Abendessen

Avocado-Toast
mit pochiertem Ei

