

Mein Wochenplan

Klimacleverere Herbstgerichte

Für 4
Personen



Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Montag



10 Min.
Exotisches Bircher-Müsli und Quarkcreme

Dienstag



5 Min.
Frühstückshake mit Brombeere und Hanf

Mittwoch



25 Min.
Knuspriges Ofen-Granola Quinoa-Kokos-Nuss

Donnerstag



50 Min.
Bananenbrot

Freitag



20 Min.
Porridge mit Walnuss und Orange

Samstag



55 Min.
Süßkartoffel-Toasts mit Blaubeeren und Quarkcreme

Sonntag



60 Min.
Pancakes



30 Min.
Frenchoast mit Salami und Thymian



30 Min.
Lauwarmer Couscous-Schüttelsalat mit Bohnen und Basilikum



25 Min.
Tomaten-Brot-Salat mit Oliven und Kapern



15 Min.
Smoky Italian Sandwich



10 Min.
Rote-Bete-Carpaccio mit Mozzarella



60 Min.
Gemüse-Lupinen-Lasagne



32 Min.
Brokkoli-Schmand-Pizza mit Quark-Öl-Teig



55 Min.
Gebackene Auberginen in Tomatensauce



30 Min.
Gnocchi mit Hokkaido-Salbei-Gemüse und Feta



30 Min.
Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu und Cashewmus



30 Min.
Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffel-Tomaten-Püree



25 Min.
One Pot Rotwein-Pasta mit Zucchini-Spiralen



20 Min.
Kürbis-Brot-Salat



23 Min.
Caprese-Tortellini-Spieße

Mein Wochenplan

Klimaclevere Herbstgerichte

Für 4
Personen



	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	10 Min. Exotisches Bircher-Müsli und Quarkcreme	30 Min. Frenchtoast mit Salami und Thymian	55 Min. Gebackene Auberginen in Tomatensauce
Dienstag	5 Min. Frühstückshake mit Brombeere und Hanf	30 Min. Lauwarmer Couscous-Schüttel-salat mit Bohnen und Basilikum	30 Min. Gnocchi mit Hokkaido-Salbei-Gemüse und Feta
Mittwoch	25 Min. Knuspriges Ofen-Granola Quinoa-Kokos-Nuss	25 Min. Tomaten-Brot-Salat mit Oliven und Kapern	30 Min. Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu und Cashewmus
Donnerstag	50 Min. Bananenbrot	15 Min. Smoky Italian Sandwich	30 Min. Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffel-Tomaten-Püree
Freitag	20 Min. Porridge mit Walnuss und Orange	10 Min. Rote-Bete-Carpaccio mit Mozzarella	25 Min. One Pot Rotwein-Pasta mit Zucchini-Spiralen
Samstag	55 Min. Süßkartoffel-Toasts mit Blaubeeren und Quarkcreme	60 Min. Gemüse-Lupinen-Lasagne	20 Min. Kürbis-Brot-Salat
Sonntag	60 Min. Pancakes	32 Min. Brokkoli-Schmand-Pizza mit Quark-Öl-Teig	23 Min. Caprese-Tortellini-Spieße