

Vegane Ernährung

Ihr Wochenplan für den Einstieg in eine gesunde und pflanzliche Ernährung.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	 <p>Beta-Carotin-Bringer</p> <p>Wraps mit Tahin-Möhrencreme</p>	<p>Stulle mit Avocado-Tofucreme und Microgreens</p>	<p>Overnight Oats mit Blaubeeren und Erdnusscrunch</p>	<p>Buchweizenpfannkuchen mit Kräuterpilzen</p>	 <p>Kalzium-Bombe</p> <p>5-Korn-Porridge mit Apfel-Pflaumen-Kompott</p>	 <p>Amaranthbowl mit Himbeer-Kokos-Creme</p>	 <p>Vitamin B2-Granate</p> <p>Hafer-Dinkel-Brötchen mit Cashewmus</p>
Lunch	<p>Fruchtige Kichererbsen-Gemüse-Bowl mit Quinoa</p>	 <p>Vitamin B2-Granate</p> <p>Wildkräutermuffins mit Skordalia</p>	<p>Rote Bete-Apfel-Suppe mit Wasabi-Tempeh</p>	 <p>Milchreis mit Zitrusfrucht-Salat</p>	<p>Buntes Ofengemüse mit Oliven-Tomaten-Ketchup</p>	 <p>Ballaststoff-Hammer</p> <p>Spitzkohl-Pasta mit Räucher- tofu-Croûtons</p>	<p>Rote Linsen-Dal mit Brokkoli-Bohnen-Gemüse</p>
Snacks	 <p>Frucht-Snack</p>	<p>Goldener Kurkumadrink</p>	 <p>Dip und Gemüsesticks</p>	<p>Grüner Smoothie</p>	<p>Getreide-Latte macchiato mit Keks</p>	 <p>Eine kleine Handvoll Nüsse</p>	<p>Energiebällchen</p>
Dinner	<p>Tomaten-Kürbissuppe mit Auberginen-Minz-Spießen</p>	 <p>Eisenlieferant</p> <p>Hirsotto mit Blattspinat und Gomasio</p>	<p>Grünkohlsalat mit karamellisierten Walnüssen</p>	<p>Süßkartoffelstampf mit asiatischem Gemüse</p>	<p>Gefüllte Fenchel-Couscous-Paprika mit Tomatensoße</p>	<p>Mediterrane Ratatouille-Suppe</p>	 <p>Italienischer Nudel-salat mit Rucola-Pesto</p>

 Fingerfood
  Drink
  Prepping (fürs Büro)

Alle Rezepte finden Sie unter:
www.tk.de/techniker/2075256