

NOCH IM VORRAT?

- Salz & Pfeffer
- Eiswürfel
- Gemüsebrühe
- Muskat
- Olivenöl
- Rapsöl
- Backpulver
- Zimt
- Zucker
- Vanille
- Haferflocken
- getrockneter Majoran
- getrockneter Oregano

Montag

Zuckerfreies Beerenfrühstück

- 120 g griechischer Joghurt
- 20 g Kokosraspel (optional)
- 20 g gepuffte Quinoa
- 200 g gemischte Beeren

Gemüsetaler

- 4 mittelgroße Zucchini
- 1 Zitrone (oder Zitronensaft)
- 4 Zwiebeln
- 2 Eier
- TK-Dill & TK-Petersilie
- Kichererbsenmehl

Dienstag

Eier-Carpaccio mit Paprikaquark

- 250 g Speisequark (20 % Fett)
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 kleines Glas milder Ajvar (optional)
- TK-Kräuter italienisch
- 4 Eier
- 2 Ciabatta-Brötchen

Schnitzel Tomate-Mozzarella

- 2 Putenschnitzel á 160 g
- 2 Tomaten
- 125 g Mozzarella
- Basilikumblätter



Mittwoch*Frühstückssmoothie*

- 4 Mejdool-Datteln
- 1 große Birne
- 1 kleiner süßer Apfel
- 1 kleine Pk. Haselnüsse
- 125 ml Milch

Schnelle Kartoffel-Mais-Suppe

- 500 g Kartoffeln
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Dose Mais (285 g)
- 100 g Schlagsahne
- 1 Pk. Parmaschinken

Donnerstag*Zuckerfreie Rosinenbrötchen*

- 1 Würfel Hefe
- 600 g Vollkorn-Weizenmehl
- 50 g Butter
- 200 g Magerquark
- 100 g Rosinen
- 1 Ei (M)

Zucchini-Pancakes

- 50 g Vollkorn-Weizenmehl
- 100 g Kichererbsen (Dose)
- 150 g Zucchini
- 2 Eier (M)
- 50 ml Milch

Freitag*Zuckerfreie Overnight Oats mit Beeren*

- 300 ml ungesüßter Haferdrink
- 1 Bio-Limette
- 200 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
- 1 kleiner Becher Joghurt (3,5 % Fett)
- 20 g Mandeln

Möhrenwaffeln mit Käse

- 150 g Vollkorn-Weizenmehl
- 3 Eier (M)
- 250 ml Milch
- 250 g Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 6 Stängel Basilikum
- 75 g alter Gouda



Samstag

Banana Bread Muffins

- 200 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 60 g Kokosöl
- 3 reife Bananen
- 80 g Trockenpflaumen
- 125 g Walnusskerne

Raspel-Tortilla

- 1 Zwiebel
- 250 g Kartoffeln
- 200 g Knollensellerie
- 2 Möhren (ca. 200 g)
- 6 Eier (M)
- getrockneter Thymian (oder Majoran)

Sonntag

Gebackenes zuckerfreies Schoko-Oatmeal

- 30 g Walnusskerne
- 150 ml Haferdrink
- 1 Banane
- Kokosöl

Cremige Erbsen-Kokos-Suppe

- 500 g TK-Erbesen
- 2 Salatherzen (à ca. 150 g)
- 250 ml Kokosmilch
- Zitronensaft

Platz für Notizen

