

NOCH IM VORRAT?

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Kakaopulver
- Haferflocken
- Tomatenmark
- Zimt
- Zucker

Montag

Fruchtaufstrich ohne Zucker

- 250 g reife Aprikosen
- 2 Mejdool-Datteln
- Agar-Agar

Mini-Zucchini-Pizzen

- 1 dicke Zucchini
- Kräuter der Provence
- 80 g geriebener Mozzarella

Dienstag

Rühreier mit Schnittlauch

- 1 Bd. Schnittlauch
- 2 Eier (Größe M)
- 20 g Sahne
- Butter

Leichter Tortellini-Gemüse-Eintopf

- 1 kleiner Brokkoli
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 große Möhren
- 200 g Zuckerschoten
- 1 Dose Mais
- 150 g TK-Erbsen
- 500 g Käse-Spinat-Tortellini (Kühltheke)

Mittwoch

5-Minuten-Granola aus der Pfanne

- 20 g Mandeln
- 10 g Kokoschips
- 20 g Kürbiskerne
- Kokosöl

Süßkartoffel-Toast mit Käse-Topping

- 100 g TK-Erbsen
- 50 g körniger Frischkäse
- frische Minze
- 2 Süßkartoffeln (à 300 g)



Donnerstag

KiBa-Smoothie

- 300 g TK-Sauerkirschen (entsteint; ohne Zucker)
- 2 reife Bananen
- Zitronensaft

Freitag

Kräuter-Omelett mit Käse

- 6 Eier (Größe M)
- 60 g Sahne
- TK-Kräutermischung, italienisch
- 10 g Kürbiskerne
- 125 g junger Gouda

Samstag

Schnelle Frühstücks-Waffeln

- 175 g Mehl
- 4 Eier (M)
- 325 g Sahne

Spaghetti-Nester

- 150 g Spaghetti
- 100 g Zucchini
- 20 g geriebener Parmesan
- 2 Tomaten
- getrockneter Oregano
- 125 g geräucherter Scamorza-Käse
- 2 Eier (M)
- 20 g Sahne

Schnelle

Tomaten-Kichererbsen-Suppe

- 1 Zwiebel
- 1 Liter Tomatensaft
- 200 ml Orangensaft
- getrockneter Oregano
- 2 Dosen Kichererbsen (à 240 g)

Pita mit Blitz-Falafel

- 1 Dose Kichererbsen (240 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Ei
- Semmelbrösel
- gemahlener Kreuzkümmel
- Chilipulver (optional)
- 1 Radicchio
- 1 Bd. Radieschen
- 8 Pita-Brottaschen
- 200 g Naturjoghurt
- 1 Bd. Schnittlauch



Sonntag

Bananen-Schoko-Porridge

- 300 ml Haferdrink
- 1 Banane
- weißes Mandelmus

Zucchini-Spaghetti mit Linsen-Bolo

- 1 Zucchini
- 1 rote Chilischote (optional)
- 1 Möhre
- 1 Fenchel
- 1 rote Zwiebel
- 80 g Linsen
- 1 Dose stückige Tomaten
- edelsüßes Paprikapulver
- gemahlene Kurkuma
- getrockneter Oregano
- 1 Bd. Basilikum

EINKAUFLISTE

Platz für Notizen

