

Mein Wochenplan

Für 4 Personen

ALNATURA
KOCHT

Frühling

Frühstück

Montag



Birchermüsli
15
Min.

Dienstag



**Frühstücks-
shake mit
Erdbeeren**
05
Min.

Mittwoch



**Natursüßes
Apfel-Zimt-
Granola**
1 Std.
5Min.

Donnerstag



**Porridge-
Grundrezept**
10
Min.

Freitag



**Frühstücks-
Tassenkuchen**
45
Min.

Samstag



Rührtofu
15
Min.

Sonntag



**Beeren-
waffeln
mit Skyr**
40
Min.

Mittagessen



**Wraps mit
Gemüse-
stäbchen**
15
Min.



**Orientalischer
Pasta-Salat**
18
Min.



**Frühlings-
salat mit
gepickelten
Radiesschen**
12 Std.
20 Min.



**Wraps mit
Hühnchen**
30 Min.



**Gurken-Sesam-
Salat mit
Joghurt-
Zitronen-
Dressing**
15
Min.



**Reuben
Sandwiches**
24
Min.



**Black-Bean-
Burger**
15
Min.

Abendessen



**Kartoffel-
salat nach
französischer
Art**
30
Min.



**Erbсен-Penne
in deftiger
Apfel-Lauch-
Sauce**
30
Min.



Linsen-Dal
25
Min.



**Ofengemüse
mit
Kichererbsen
und
Tahinsauce**
30
Min.



**Fisch-
stäbchen mit
Gurkensalat
und
Salzkartoffeln**
35
Min.



**Kartoffel-
Brokkoli-
Auflauf**
1 Std.
15 Min.



**Gemüse-
quiche aus
fertigem
Pizzateig**
1
Std.

Mein Wochenplan

Frühstück

Montag



Birchermüsli

🕒 15 Min.

Dienstag



**Porridge-
Grundrezept**

🕒 10 Min.

Mittwoch



**Frühstücksshake mit
Erdbeeren**

🕒 5 Min.

Donnerstag



**Natursüßes Apfel-
Zimt-Granola**

🕒 1 Std. 5 Min.

Freitag



**Frühstücks-
Tassenkuchen**

🕒 45 Min.

Samstag



**Beerenwaffeln mit
Skyr**

🕒 40 Min.

Sonntag



Rührtofu

🕒 15 Min.



Mein Wochenplan

Mittagessen

Montag



Frühlingssalat
mit gepickelten
Radiesschen

🕒 12 Std. 20 Min.

Dienstag



Wraps mit
Gemüsestäbchen

🕒 15 Min.

Mittwoch



Black-Bean-Burger

🕒 15 Min.

Donnerstag



Gurken-Sesam-Salat mit
Joghurt-Zitronen-Dressing

🕒 15 Min.

Freitag



Reuben Sandwiches

🕒 24 Min.

Samstag



Orientalischer Pasta-
Salat

🕒 18 Min.

Sonntag



Wraps mit
Hühnchen

🕒 30 Min.



Mein Wochenplan

Abendessen

Montag



Gemüsequiche aus fertigem Pizzateig

🕒 1 Std.

Dienstag



Erbsen-Penne in deftiger Apfel-Lauch-Sauce

🕒 30 Min.

Mittwoch



Linsen-Dal

🕒 25 Min.

Donnerstag



Fischstäbchen mit Gurkensalat und Salzkartoffeln

🕒 35 Min.

Freitag



Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

🕒 1 Std. 15 Min.

Samstag



Ofengemüse mit Kichererbsen und Tahinsauce

🕒 30 Min.

Sonntag



Bunter Kartoffelsalat französischer Art

🕒 30 Min.

