

Mein Wochenplan

abwechslungsreich und günstig kochen



Die Rezepte dazu
gibt es unter
tegut.com/rezepte

MORGENS

MONTAG

ca. Preis pro Portion: 1,50 €



Mini-Frittatas aus dem Glas

DIENSTAG

ca. Preis pro Portion: 1 €



Roggenlaib

Himbeer-Samt-Konfitüre
mit Limette

MITTWOCH

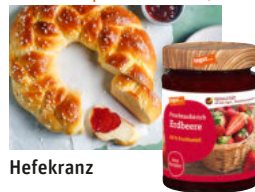
ca. Preis pro Portion: 1,05 €



Milchbrötchen mit
Erdbeer-Aufstrich

DONNERSTAG

ca. Preis pro Portion: 0,60 €

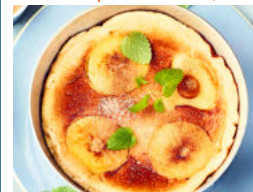


Hefekranz

mit Fruchtaufstrich
Erdbeere

FREITAG

ca. Preis pro Portion: 0,60 €



Apfelpannkuchen

SAMSTAG

ca. Preis pro Portion: 1 €



Mini-
Laugenknoten

mit Aufstrich
Tomate Basilikum

SONNTAG

ca. Preis pro Portion: 1,15 €



Saftige
Schoko-
brötchen

mit Zartbitter-
Creme

MITTAGS

ca. Preis pro Portion: 1,80 €



Gelbes Blumenkohl-Curry
mit roten Linsen

ca. Preis pro Portion: 1,65 €



Toast Hawaii

ca. Preis pro Portion: 0,90 €



Thunfisch-Wraps

ca. Preis pro Portion: 1,90 €



Mexikanischer Bohnentopf

ca. Preis pro Portion: 2,60 €



Reispfanne

ca. Preis pro Portion: 1,95 €



Gemüsegratin mit Käsekruste

ca. Preis pro Portion: 1,65 €



Chili sin Carne

ABENDS

ca. Preis pro Portion: 0,75 €



Roggenlaib

mit Aufstrich Rote Bete
Meerrettich

ca. Preis pro Portion: 1,90 €



Wirsinggratin mit
Möhren & Hackfleisch

ca. Preis pro Portion: 3,30 €



Burger mit 50:50
Fleisch-Gemüse-Patties

ca. Preis pro Portion: 2,60 €



Grünes Shakshuka

ca. Preis pro Portion: 1,45 €



Khichdi indisches Gericht mit
Basmatireis & Linsen

ca. Preis pro Portion: 1,95 €



Vegane Spaghetti Bolognese

ca. Preis pro Portion: 2,50 €



Sesamgemüse mit
Buchweizen

tegut...
gute Lebensmittel