

Kochplan

Kalenderwoche 42

12. bis 18. Oktober 2020

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Mo	Overnight Oats mit Leinsamen, Paranüssen und Apfel (eingeweicht in Haferdrink)	Couscous-Salat mit Kidneybohnen, Tomate, Karotte, roter Bete und Olive, dazu Essig-Leinöl-Dressing	Kartoffeleintopf mit roten Linsen, Karotte und Zucchini
Di	Sojajoghurt mit Mandeln und Trauben	Brauner Linsensalat mit Tomate, Gurke, Paprika, Oliven und Mais, dazu Essig-Leinöl-Dressing	Kartoffelauflauf mit Brokkoli, Kidneybohnen und Tomatensauce
Mi	Porridge mit Banane, Leinsamen und Paranüssen (in Haferdrink gekocht)	Buddha Bowl mit Kichererbsen, Couscous, rote Bete, Tomate und Mais, dazu Essig-Leinöl-Dressing	Vollkornpasta mit Linsen-Bolognese
Do	Warmer Hirsebrei mit Apfel und Mandeln (in Haferdrink gekocht)	Reispfanne mit Räuchertofu und Gemüse (Nasi-Goreng-Style)	Dal mit Ofenkürbis
Fr	Vollkornbrot mit Gemüsesticks und Hummus	Kichererbsensalat mit roter Bete, Tomate, Mandeln, Pilzen und Oliven, dazu Essig-Leinöl-Dressing	Nudelaufbau mit Brokkoli, Zucchini und Paprika
Sa	Vollkornbrot mit Gemüsesticks und Hummus	Ofengemüse aus Zucchini, Paprika, Champignons und Bohnen, dazu einen veganen Dip	Chili sin Carne mit Kidneybohnen und Vollkornreis
So	Porridge mit Trauben, Leinsamen und Paranüssen (in Haferdrink gekocht)	Kürbissuppe aus Hokkaido mit Räuchertofu	Minestrone mit Hirse



Laura und Jan
Satte Sache

tegut...
B!O
CHALLENGE