

Kochplan

Kalenderwoche 42

12. bis 18. Oktober 2020

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Mo	Schnelle Frühstücks-Muffins mit Sanddorn-Orangen-Aufstrich	Rote-Bete-Dinkel-Salat mit Orangen & Kefir-Dressing	Kürbis-Spinat-Quiche
Di	Birnen-Skyr mit Erdnuss-Amaranth-Knusper-Granola	Zucchini-Kichererbsen-Shakshuka & Bunter Salat	Cremige One Pot Pasta mit Erbsen & Champignons
Mi	Bircher Overnight Oats	Buchweizen-Salat mit Gurke & Kirschtomaten an Limetten-Kräuter-Lachs/Tofu	Kürbis-Ziegenkäse-Vollkorn-Smørrebrød
Do	Frühstücks-Quesadillas	Schnelle Artischocken-Rucola-Pizza mit Champignons	Rindersteak mit Pflaumen-Ingwer-Chutney & Rosmarin-Kartoffel-Wedges
Fr	Mango-Spinat-Shake	Schnelle Paprika-Garnelen-Pasta	Kohlrabi-Dinkel-Eintopf
Sa	Schokoladen-Smoothie-Bowl mit Heidelbeeren & Cashews	Herzhafte Süßkartoffel-Feta-Waffeln mit Basilikumpesto	Rotes Erdnuss-Kichererbsen-Curry mit grünen Bohnen & Tofu oder Garnelen
So	Haferflocken-Pancakes mit Zimt-Äpfeln	Bunter Chorizo-Gemüse-Linseneintopf (Vegetarier: Tofu-Würstchen)	Reis-Champignon-Bällchen mit Gurkensalat & Frischkäse-Joghurt-Creme



Sabrina Sue
in love with food

tegut...
B!O
CHALLENGE