

Mein veganer Kochplan



Die Rezepte dazu
gibt es unter
tegut.com/rezepte

MORGENS

MONTAG



Super-Bowl mit Schoko und Banane

DIENSTAG



Kürbis-Hummus mit Granatapfelkernen

MITTWOCH



Porridge mit Mango und Heidelbeeren

DONNERSTAG



Smoothie mit Mango und Kurkuma

FREITAG



Obst-Mix auf Kokos Natur & Granola

SAMSTAG



Kräuter-Streichvurst

SONNTAG



Knusprige Guten-Morgen-Brötchen mit Nuss-Aufstrich

MITTAGS



Asiatischer Nudelsalat mit Nuss-Tofu



Möhren-Linsen-Suppe mit Clementine



Grüne-Sauce-Salat mit Mandel-Dressing und Kräuterkwirbel



Sattmacher-Salat mit Quinoa und geröstetem Gemüse



5-Minuten-Terrine



Kürbis-Curry mit Cashewkernen



Griechischer Gemüsesalat mit Linsen und Kapernäpfeln

ABENDS



Gebackener Rotkohl mit Bohnen-Dip



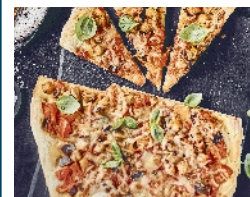
Jackfruit-Pfanne mit Basmatireis



Chili Sin Carne



Brokkoli-Tofu-Gemüse in Erdnussauce



Ratatouille-Kartoffelpizza



Lauwarmer Mango-Möhren-Salat mit Erdnüssen



Vegane Lasagne mit Sonnenblumen-Kürbiskern-Hack

Snacks

Softes Haselnuss-Schoko-Cookies mit Banane
Ingwer- & Grüntee-Shots
Quinoa Bites
Energieriegel

Brote

Dinkel-Saaten-Brot
Apfelbrot mit Feigen und Walnusskernen
Rauchiges Paprikabrot

Desserts

Seidentofu-Dessert
Nicecream – drei leckere Varianten

tegut...
gute Lebensmittel