

Mein Wochenplan

Volle Pflanzenpower



Frühstück

Montag



✓ **Frischer Erbsen-Minz-Aufstrich**
10 Min.

Mit Alnatura Eiweißbrot-Scheiben

Dienstag



✓ **Bananenbrot**
80 Min.

Mittwoch



✓ **Baked Oats**
35 Min.

Donnerstag



✓ **Erdnuss-Avocado-Sandwich**
15 Min.

Freitag



✓ **Frühstücks-Tiramisu**
3h
15 Min.

Wochenende



✓ **Natursüßes Apfel-Zimt-Granola**
65 Min.

Mit Soja-Joghurt und frischen Früchten

Mittagessen



✓ **Rotes Thai-Curry**
30 Min.



✓ **Pellkartoffeln mit veganer Kräutercreme**
25 Min.



✓ **Linsen-Dal**
25 Min.



✓ **Burritos mit Bohnen und Jackfruit**
40 Min.



✓ **Asiapfanne mit Gemüse und Tofu**
35 Min.



✓ **Rührtofu**
15 Min.

Mit Alnatura Eiweißbrot-Scheiben

Abendessen



✓ **Sämige Pilz-Pasta**
20 Min.

Bananenbrot für Folgetag vorbereiten



✓ **Rotkohl-Apfel-Suppe**
40 Min.

Mit Alnatura Eiweißbrot-Scheiben



✓ **Mie-Nudeln mit Tofu und Erdnuss-Sauce**
25 Min.

Mit TK-Asia Gemüsemix



✓ **Spaghetti mit Soja-Bolognese**
40 Min.

Tiramisu für Folgetag vorbereiten.



✓ **Kartoffel-Brokkoli-Auflauf**
75 Min.



✓ **Lasagne**
70 Min.