

Menuplan von Martina Hohler

Datum: 8.-14. Juni 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Kaffee, Tee, Wasser Bananen-waffeln * mit frischen Erdbeeren	Kaffee, Tee, Wasser Stachelbeer-Smoothie *	Kaffee, Tee, Wasser Scones * mit Sauerrahm und Erdbeerkonfi	Kaffee, Tee, Wasser Orangen-Schokoladen-chai * Dinkelgutzi	Kaffee, Tee, Wasser Vanilleporridge * mit frischen Heidelbeeren	Kaffee, Tee, Wasser Frühstücks-Muffins *	Kaffee, Tee, Wasser Portulak-Pfirsich Smoothie *
Mittagessen	Thai Curry * Fladenbrot	Grünkernbällchen * an BBQ-sauce * Chicorée-Romanasalat mit Minz-Pistazien-dressing *	Karotten-Ingwersuppe * mit gerösteten Brotwürfeli Brot Frischkäse oder Humus	Geschmorte Auberginen an Linsensalat * Vollkorn-Basmatireis	Süßkartoffel-wraps * mit Rindfleischstreifen und Mexican Dip *	Pilzragout mit Laugenknödel * Gurkensalat	Huhn im Grünen * Reis Vegane Schoko-Kirsch-Cupcakes * für den Nachmittagskaffee
Nachessen	Omega 3 Brötchen * (glutenfrei) mit Kräuterquark und Radieschen	Spiegelei auf Vollkornbrot mit Kresse-Brokkoli-Knoblauch-pesto *	Nudelsalat mit Gemüse und Harissa * Merguez gegrillt	Götterspeise mit Rhabarber	One pot pasta *	Portulak-Kartoffelcrèmesuppe * mit Fetakäse Brot	Dinkelsalat im Glas mit Feigen-Senfsauce *
Bemerkung	<ul style="list-style-type: none"> • Zur Zwischenmahlzeit kann man immer ein Stück frisches Obst nach Jahreszeit wählen, oder Gemüsestängel oder einen Joghurt • Immer genügend trinken über den Tag verteilt, vorzugsweise stilles Wasser 						

*Rezept ist online hinterlegt