

Menuplan von Olivia Kopp

Datum: 1. – 7. Juni 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Rhabarber-Apfelmus mit Quark und Müesli*	Knäckebrot* mit Hüttenkäse und Gurke	Knäckebrot* mit Kresse - Quark	Naturejoghurt mit frischen Erdbeeren und Haselnüssen	Erdbeermilch* Brötli mit Butter und Honig	Birchermüesli	Bärner Anke-züpfle mit Butter, Honig, Alpkäse, und Rhabarber-Schmarren*
Mittagessen	Kartoffel Curry*	Chili sin carne* (dazu Fladenbrot* vom Vortag mit etwas Knoblauchöl im Ofen erwärmen)	Ofengemüse (Rüebli, Pfälzer, Randen, Blumenkohl) mit Ofenkartoffeln und Quarkdip	Spaghetti Cinque Pi mit Reibkäse und Kopfsalat	Spargel – Kernotto* mit Rüebliisalat	Zwiebelkuchen* mit Blattsalat	Zwischendurch: Baumnüsse & Stangensellerie-, Rüebli-, Kohlrabi-, Peperonisticks mit Kräuterquark
Nachtessen	Griechischer Salat mit Gurken, Tomaten, Peperoni, Schweizer Kuhmilch-Feta und Fladenbrot*	Aubergine-Tomatenblechkuchen* Vegi: Bündnerfleisch im Teig weglassen, 150g Feta verwenden	Linsentätschli* mit Taboulé-Salat*	Kichererbsen-Tomatensalat*	Resten-z’Nacht oder Kräuter-Fotzelschnitten* mit Blattsalat	Buchweizen-salat mit Ofengemüse* und Grillkäse	Mediterraner Gratin* mit Reis und Blattsalat Dessert: «Ärdbeeri mit früscher Nidle»
Bemerkung	Bohnen für Chili einweichen		Kichererbsen einweichen	Kichererbsen am Morgen kochen			
Erfrischende Getränke für warme Tage: Wasser, kalter Kräuter- oder Früchtetee oder Aromawasser. Dafür Kräuter, Obst oder Gemüse mit kaltem Wasser übergiesen und ziehen lassen. Sehr gut eignen sich Zitronenmelisse, Minze, Zitrone, Apfel oder Gurke und Rüebli in Kombination mit Rosmarin, Ingwer oder Thymian.							

