



Frühstück

Porridge mit Apfel und Walnüssen

Chia-Pudding mit Feigen und Beeren

Overnight Oats mit Leinsamen und Beeren

Quarkcreme mit Orangen und Walnüssen

Quinoa-Porridge mit Kakao und Leinsamen

Geschichtete Erdbeeren mit Joghurt

Omelett mit Pilzen und Ziegenkäse

Hüttenkäse-Auflauf mit Heidelbeeren

Eier-Muffins

Geraspelte Möhren mit Rosinen

Avocado mit Banane und Erdmandelflocken

Erdmandel-Porridge mit Beeren

Hauptgerichte

Gebratene Hähnchenbrust mit Paprika und Bohnen

Geflügelcurry mit Apfel in Kokossoße

Hähnchen mit Grünkohl und Süßkartoffeln

Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat

Paprikahähnchen aus dem Ofen

Zucchininudeln mit Garnelen

Vollkornspaghetti mit Lachs

Auberginenröllchen mit Käsefüllung

Provenzalischer Fischeintopf

Couscous mit Garnelen

Kabeljau auf Paprikapüree mit Sprossen

Bulgur mit Lachs und grünem Gemüse

Gebratener Lachs mit Zitronenspinat

Süßkartoffeln mit knusprigen Kichererbsen
und Spinat

Kürbisragout

Süßkartoffeln mit Grünkohlchips

Hirsotto mit Brokkoli und Möhren

Quark-Pizza

Blumenkohlcurry mit Kürbis und Spinat

Kabeljau auf Zucchini-Feldsalat

Pak Choi mit Kräuterseitlingen

