

Bandnudeln mit leckerer Lachs-Sauce

Lammcurry mit leckeren Möhren und Quitten

Tofu mit asiatischem Spinatsalat

Süßes Curry-Puten-geschnetzeltes mit
Aprikosen

Hackfleisch-Bulgur-Pfanne mit Cashews

Geschmackvoller Birnen-Pastinaken-Salat mit
Bergkäse

Vitaminreicher Gemüsequiche mit
Bärlauchfrischkäse

Magenmildernde Suppe mit Senf und
Pastinaken

Würziges Hackfleisch in Paprika

Curry-Hähnchen mit Kichererbsen

Frühstück

für einen guten Start in den Tag

Käse-Omelette mit frischen Kräuter

Leckerer Brotaufstrich mit Ziegenfrischkäse
und Feigen

Zwetschgenmus gegen Morgenübelkeit

Energiespendendes Hafer-Hirse-Müsli

Puten-Pesto-Sandwich

Leicht gemachter Wrap mit Schafskäse und
Avocado

Nachspeisen

als Nervennahrung

Leckerer Beerenschmarren

Kleiner Käsekuchen mit Heidelbeeren

Eiweißreiches Rhabarber-Tiramisu

Dinkel-Muffins mit Walnüssen

Beeren-Crumble mit Vanillesauce

Fruchtiger Obstsalat mit Kokosflocken

Luftige Mohn-Creme mit Aprikosen-Sauce

Süße Honig-Nuss-Bananen

Erfrischende Apfel-Quarkcreme

Beeren-Quark-Creme mit Keksen

Zwischenmahlzeiten

für den kleinen Hunger zwischendurch

Kalorienarme Rohkost mit Kräuterdip

Vollkornbrot mit mediterranem Aufstrich

Vitaminreicher Fruchtsalat mit Nüssen

Knusprige Bruschetta mit Knoblauch-Tomaten

Exotisches Melonen-Müsli

Knusprige Nuss-Kernmischung

Getränkeauf nichts verzichten

Smoothie mit Heidelbeeren und Nüssen

Alkoholfreier Tomaten-Paprika-Cocktail

Wärmender Traubensaft-Punsch

Kokosnuss-Bananen-Mocktail

Cremige Bananenmilch

Weihnachtlicher Orangen-Chili-Punsch

