

Rührei mit Pilzen

Kresse Ei Brot

Guten Morgen Porridge

Fruchtiger Hüttenkäse

Schoko Oatmeal

Mediterranes Bauernfrühstück

Protein Frech Toast mit Schoki

Fruchtige Quark Leckerei

Champignon Frittata mit Feta

Joghurt Grapefruit Frühstücksbecher

Energiewunder Morgenkaffee

Herzhaftes Muffins

Lachs Röllchen mit Frischkäse

Gesunder Krabbensalat mit Gurke und Apfel

Omelett „mediterran“

Joghurt Creme mit Zitrusfrüchte-Salat

Brotaufstriche und Marmeladen

Linsen Gemüse Aufstrich

Cashew Creme

Zuckerfreies Birnenmus

Schnelle Erdbeermarmelade ohne Zucker

Vital Nutella

Cremiger Mandel Aufstrich

Paradisische Erdbeer Protein Creme

Cashew Creme mit Meersalz

Multi Fruchtbrot Aufstrich

Brotaufstrich mit Ölsardinen

Vorspeisen

Staudensellerie mal anders

Fruchtige Karotten im eigenem Saft

Champignon Salat mit Avocado

Gefüllte Gurken Happen

Griechischer Feldsalat mit Schafskäse

Maiscremesuppe

Blumiger Wildkräutersalat

Aprikosen Fenchel Salat

Schaumsüppchen aus Sellerie

Wok mit Garnelen und Paprika

Fruchtiges Lachs Tatar mit Frischkäse

Bärlauch Segelboot

Gebratene Tomaten

Gemüse Fisch Spieße mit Limetten Creme

Feigen Parmaschinken Platte

Fenchel Orangen Salat

Brotsalat Bornholmer Art

Papaya Carpaccio mit Cashew Kernen

Mittag- und Abendessen

Fischstäbchen, selbst gemacht

Burger Dogs mit Bacon

Lachsfilet auf Gemüsebett mit Pesto

BBQ Sauce, zuckerfrei

Rinderfilet mit gebratenem Rosenkohl

Seelachs mit Kokoslimetten Mantel

Gebratene Hähnchenbrust auf Feta Spinat Bett

Garnelen Tomaten Salat mit Joghurt Dressing

Karotten Salat mit Hackfleisch und Nüssen

Käse Omelett mit Campignons

Kabeljau mit geschmorten Tomaten

Vollkorn Nudeln in Mozzarella Tomaten Soße

Vegi Burger

Rehkeule in Rotweinsauce

Gebackene Forelle

Gebratene Aubergine „Türkische Art

Knackiger Salat mit Putenbrust

Schnelle einfache Paella

Spaghetti Zweierlei

Quickie Gemüse

Vitales Waldschnitzel

Thunfischsteak

Vital-Burger

Pizza ohne Reue

Spaghetti mit Huhn und Kokos

Quinoa Pfanne mit Grillkäse

Lamm Kohl Eintopf „Irish Stew“

Knusprige Feta Päckchen mit Tomatensalat

Hähnchenbrust mit Mandeln und Papaya

Tatar aus Garnelen und Ei

Backofen Lachs

Rind Osobuco

Kräuterseitling Schinken Pfanne

Kotelett mit Basilikum Nudeln

Kabeljau auf Zitronenkartoffeln

Kichererbsen Reis Pfanne mit Brokkoli

Gebackene Süßkartoffeln auf Belugalinsen

Feldsalat

Karotten Sellerie Salat mit Apfel

Bauernpfanne mit Hähnchenbrustfilet

Kidneybohnen Nudel Topf

Dessert

Schnelles Quarkeis

Erdbeer Schichtdessert

Schokoladige Avocado Creme mit Kakaonibs

Original Tiramisu im Glas

Schoko Hafer Cookies

Nuss Snack

Pfirsich Brombeer Dessert mit Ziegenkäse

Schoko Bananen Brownies

Beerige Nicecream

Kirsch-Grieß-Schaum

Zitronen Buttermilch Eis

Mousse au chocolat, vegan

Cremiges Schoko Kirsch Dessert

Apfel Joghurt Dessert mit Amarettini

Arme Rittersleut‘ – nicht nur für Kinder

Party