



Dein Wochenplan

ESSEN PLANEN LEICHT GEMACHT MIT

NATUR
GUT 

BY
PENNY 

	Frühstück	Lunch	Dinner
MO	10-Minuten-Mandel Porridge	Hähnchen-Couscous-Salat mit Zucchini	Tortellini alla Panna
DI	Karottenkuchen-Frühstücksmuffins	Pasta Verde	Djuvec-Reis
ZERO WASTE-TIPP Verwende das Karottengrün anstelle des Rucola für die Pasta Verde.			
MI	Birchermüsli	Herbstsalat mit Senf-Dressing	Cremige Penne mit Huhn und Brokkoli
DO	Mediterrane Baked Beans aus dem Ofen	Gebackener Balsamico-Tofu und Gemüse mit 5 Zutaten	5-Zutaten Kürbis-Pasta
FR	Tiramisu Overnight Oats	Gnocchi mit Erbsen und Parmesan	Kartoffel-Hack-Gratin
ZEITSPAR-TIPP Das Birchermüsli und die Tiramisu Oats am Vorabend zubereiten und morgens länger schlafen!			
SA	Türkisches Rührei in Tomatensauce	Das einfachste hausgemachte Fladenbrot	Cordon Bleu und grüne Bohnen mit 5 Zutaten
MEALPLAN-TIPP 1 Teig = unendliche Möglichkeiten! Fladenbrotteig hält sich gekühlt 2-3 Tage und ist auch an anderen Tagen eine perfekte Basis für viele Toppings.			
SO	Pfannkuchen mit Marmelade und Zitrone aus dem Ofen	Feurige Fajitas vom Huhn	Zwiebelkuchen vom Blech