

Mahlzeitenplan Nr. 10



- Einkaufsliste Tag 4 -

Frühstück - Baked Oatmeal mit Schokolade



- 150 g Haferflocken
- 2 TL Backkakao
- 1 TL Backpulver
- Jodsalz
- 1/4 TL Vanillepulver
- 150 ml Wasser
- 1 EL Agavendicksaft
- 150 ml ungesüßter Mandeldrink
- 1 Nektarine
- 4 TL Schokotropfen
- 100 g Heidelbeeren

Mittagessen - Süßkartoffel-Linsen-Chilli



- 1 kleine Zwiebel
- 150 g trockene rote Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 2 Karotten
- 1 kleiner Knollensellerie
- 1 Süßkartoffel
- 800 ml vegane Gemüsebrühe (3 TL Instantpulver)
- 1 kleine Dose stückige Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Olivenöl
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Zimt
- 2 TL Chiliflocken
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 1 Zitrone (davon den Saft)
- Jodsalz
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL gehackte Petersilie

Abendessen - Quinoasalat mit mariniertem Tofu



- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Tofu
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1/2 TL Koriander
- 1 TL Sojasauce
- 2 TL Sesamöl
- 1 rote Paprika
- 50 g trockener Quinoa (tricolore)
- Jodsalz
- 80 g Cocktailtomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 Limette (davon den Saft)
- Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie

Snack - Ratzfatz-Cracker



- 1 TL Olivenöl
- Jodsalz
- 1/2 gehackter Thymian
- 1 WW Protein Wrap