

Mahlzeitenplan Nr. 10



- Einkaufsliste Tag 5 -

Frühstück -

Energie-Joghurt mit Ananas



- 2 EL Haselnüsse
- 2 EL Dinkelflocken
- 400 g Sojajoghurt, Natur, bis 3 g Zucker/100 g
- 400 g gewürfelte Ananas

Mittagessen -

Auberginenburger mit Hummus



- 1 Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Olivenöl
- Jodsalz
- Pfeffer
- 265 g Kichererbsen (Konserve)
- 1 TL Tahin Sesampaste
- 2 TL Zitronensaft
- 50 ml Wasser
- 1 TL Kreuzkümmel
- 4 Blätter Endiviansalat
- 1 Karotte
- 4 Hamburger-Brötchen
- 4 EL Granatapfelkerne

Abendessen -

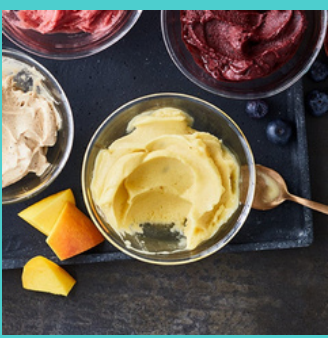
Lauwarmer Kartoffelsalat mit Rucolapesto



- 1 gelbe Paprika
- 150 g Cocktailtomaten
- 30 g schwarze Oliven in Lake
- 1 EL gehackter Thymian
- 60 g Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 3 TL gehackte Cashewnüsse
- 2 TL Olivenöl
- 30 ml vegane Gemüsebrühe (1/4 TL Instantpulver)
- Meersalz
- Pfeffer
- 500 g Drillinge
- 2 Frühlingszwiebeln

Snack -

Mango-Nicecream



- 1 Banane
- 1/2 kleine Mango