

Mahlzeitenplan Nr. 10



- Einkaufsliste Tag 7 -

Frühstück -

Frühstückswrap mit Tofu und Spinat



- 4 getrocknete Tomaten ohne Öl
- 50 ml vegane Gemüsebrühe (1/4 TL Instantpulver)
- 1 rote Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Blattspinat
- 1 TL Olivenöl
- 150 g Tofu
- 2 TL Hefeflocken
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Prise Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL gehackte Petersilie
- 2 kleine Tortillawraps

Mittagessen -

Broccolisalat mit Walnüssen



- 500 g Broccoli
- 1 rotschalige Birne
- 1 EL getrocknete Cranberries
- 15 g Walnüsse
- 1 TL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- Jodsalz
- Pfeffer

Abendessen -

Vegane Mac`n`chees mit Kürbis



- 1 kg Butternutkürbis
- Jodsalz
- Pfeffer
- 300 g trockene kurze Makkaroni
- 2 EL vegane Halbfettmargarine
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Weizenmehl
- 450 ml ungesüßter Mandeldrink
- 1 TL Senf
- 1 Tüte Blattsalat (Kühltheke)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Schnittlauchringe

Snack -

Karamell-Eiskaffee



- 100 ml Kaffee
- 200 ml ungesüßter Mandeldrink
- 1 TL Karamellsirup