

Mahlzeitenplan Nr. 10



- Einkaufsliste Tag 1 -

Frühstück -

Heidelbeer-Kokos-Overnight-Oats



- 3 EL Haferflocken
- 1 TL Kokosraspel
- 75 ml ungesüßter Mandeldrink
- 100 g Heidelbeeren
- 1 Banane
- 200 g Sojajoghurt, Natur, bis 3 g Zucker/100 g

Mittagessen -

Spaghetti mit Linsenbolognese



- 50 g trockene Vollkornspaghetti
- 50 g trockene rote Linsen
- Jodsalz
- 1 Karotte
- 50 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml vegane Gemüsebrühe (1 TL Instantpulver)
- 1 kleine Dose stückige Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- Pfeffer
- 2 TL italienische Kräuter

Abendessen -

Schnelle 0-Punkte-Gemüsesuppe



- 300 g TK-Suppengemüse
- 250 ml vegane Gemüsebrühe (1 TL Instantpulver)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie

Snack -

Geröstete Kichererbsen



- 265 g Kichererbsen (Konserven)
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 TL Jodsalz
- 1 TL Ras el-Hanout
- 1 EL gehackter Rosmarin
- 1 Prise Cayennepfeffer