

Mahlzeitenplan Nr. 10



- Einkaufsliste Tag 2 -

Frühstück -

Walnuss-Apfel-Porridge



- 1 Apfel
- 2 Zwetschgen
- 150 ml ungesüßter Mandeldrink
- 4 EL Haferflocken
- 100 g Sojajoghurt, Natur, bis 3 g Zucker/100 g
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL gehackte Walnüsse

Mittagessen - Falafelsalat mit Joghurt-Minz-Dressing



- 1 kleine rote Zwiebel
- 125 g Pflücksalat
- 100 g Cocktailtomaten
- 1 rote Paprika
- 1 EL gehackte Minze
- 4 EL Sojajoghurt, Natur, bis 3 g Zucker/100 g
- 1 TL Limettensaft
- Jodsalz
- Pfeffer
- 100 g Kichererbsen (Konserven)
- 1 TL Kartoffelstärke
- 1 TL gehackte Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Rapsöl

Abendessen - Indisches Kartoffel-Blumenkohl-Curry



- 1 Kopf Blumenkohl (ca. 500 g)
- 200 g festkochende Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 TL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL gelbe Currypaste
- 3 EL fettreduzierte Kokosmilch
- 300 ml vegane Gemüsebrühe (1 1/2 TL Instantpulver)
- 3 Zweige Koriander
- 2 TL Mandelmus
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 EL geröstete und gesalzene Cashewnüsse

Snack - Carrot Energyballs



- 200 g Karotten
- 6 getrocknete Datteln
- 60 g Mandeln
- 80 g Haferflocken
- 1 EL Mandelmus
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Muskatnuss
- 1/2 TL Ingwer
- Jodsalz
- 1 EL Kokosraspel