

Mahlzeitenplan Nr. 10



- Einkaufsliste Tag 6 -

Frühstück -

Buchweizen-Beeren-Creme mit Banane



- 50 g trockener Buchweizen
- 1 Banane
- 100 g Erdbeeren
- 100 g Himbeeren
- 1 TL Agavendicksaft
- 6 Cashewnüsse

Mittagessen -

Schnelle Nudeln aus dem Wok



- 1 Stück Ingwer (ca. 0,5 cm)
- 200 g Asiagemüse (TK)
- 1 TL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g trockene Sobaudeln
- Jodsalz
- 2 EL Sojasauce
- 125 ml vegane Gemüsebrühe (1/2 TL Instantpulver)
- 1 EL Teriyaki-Sauce
- 1 EL Koriander

Abendessen -

Buddha-Bowl mit Süßkartoffeln



- 100 g Süßkartoffeln
- 1 Zucchini
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 gelbe Paprika
- 1 Handvoll Feldsalat
- 2 EL weiße Bohnen (Konserve)
- 2 EL Kidneybohnen (Konserve)
- 30 g frische Avocado
- 1 TL Limettensaft

Snack -

Vegane Lauch-Spinat-Muffins



- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Rapsöl
- 4 EL Mineralwasser
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 65 g vegane Halbfettmargarine
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Stange Lauch
- 1 grüne Paprika
- 100 g Babyspinat
- 200 g Seidentofu
- 1/2 TL Muskatnuss