

# wöchentlicher speiseplan

FRAG MUTTI ❤️

Instagram @fragmutti

Facebook FragMutti

Pinterest fragmuttidede



<https://mutti.de/plan>

## FRÜHSTÜCK

## MITTAGESSEN

## ABENDESSEN

## SNACKS

## EINKAUFSZETTEL

Montag

Süßes Kürbis-Brot

Cremige  
Blumenkohl-Brokkoli-  
Suppe

Kürbis-Flammkuchen

Clementinen-Apfel-  
Smoothie

Dienstag

Apfel-Nuss-Porridge

Gemüsepfanne mit  
Zucchini, Kohlrabi und  
Apfel

Möhrensalat mit  
Kürbiskernen

Karamellierter  
Kürbis

Mittwoch

Brot mit herzhaftem  
Kürbisaufstrich

Herbstlicher  
Nudelsalat mit Nüssen  
und Trauben

Cremiges Risotto mit  
Scampi und Wirsing

Kleine Apfelkuchlein  
mit Zimt

Donnerstag

Clementinen-Apfel-  
Smoothie

Kürbis-Süßkartoffel-  
Curry mit  
Erdnussauce

Gefüllte Champignons

Apfel mit Streuseln  
und Vanilleeis

Freitag

Brot/Brötchen mit  
selbstgemachter  
Marmelade

Bandnudeln mit  
Kürbis, Maronen und  
Thymian

Kürbis-Pommes

Schneller  
Mandelcreme-  
Pudding mit  
Waldfrüchten

Samstag

Gesunder  
Frühstücksteller

Champignonpfanne  
wie auf dem  
Jahrmarkt

Pikantes Gulasch

Gugelhupf-Kürbis mit  
Frischkäse-Zimt-  
Creme

Sonntag

Bircher-Müsli

Kürbissuppe mit Ingwer

Kartoffel-Apfel-  
Auflauf mit  
Katenschinken

Maronencreme

Mehr Tipps und Rezepte auf  
[www.frag-mutti.de](http://www.frag-mutti.de)