

wöchentlicher speiseplan

FRAG MUTTI ❤️

Instagram @fragmutti

Facebook FragMutti

Pinterest fragmuttide



<https://mutti.de/plan>

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SNACKS

EINKAUFSZETTEL

Montag

Müsli mit Haferflocken und verschiedenen Nüssen

Schwammerlgulasch - Pilze mit Semmelknödeln

Rhabarber-Rucola-Salat mit Frischkäse

Mini-Tomaten gefüllt mit Avocado und Hummus

Dienstag

Kräuter-Omelette mit Tomaten und Schafkäse

Spaghetti mit Käse-Soße

Feldsalat mit Blaubeeren und Tomaten

Gesunde Himbeer-Pralinen

Mittwoch

Overnight-Oats

Kartoffel-Tomaten-Käse-Auflauf

Wurzelgemüse aus dem Ofen

Früchte im Schokomantel

Donnerstag

Avocado-Ei-Toast

Salat-Wraps mit Kidneybohnen und Kichererbsen

Mediterraner Nudelsalat

Müsliriegel/ Schokoriegel

Freitag

Leckerer Früchtejoghurt

Gemüsepfanne mit Gnocchi

Brot/ Brötchen mit Aufstrich/ Belag nach Wahl

Gemüse mit Schmand-Knoblauch-Dip

Samstag

Shakshuka: Israelisches deftiges Frühstück mit Eiern

Blumenkohl-Brokkoli-Kokos-Curry

Bruschetta-Toast

Obst/ Joghurt/ Pudding

Sonntag

Müsli-Muffins

Leckere knusprige Pizza (Belag selbst wählen)

Bärlauchcremesuppe

Gemüse/ Obst/ Käsechips

Mehr Tipps und Rezepte auf www.frag-mutti.de