

## NOCH IM VORRAT?

- Salz & Pfeffer
- Backpulver
- Vanille
- Muskat
- Olivenöl
- Rapsöl
- Kakaopulver
- Honig
- Haferflocken
- Tomatenmark

## Montag

### *Banana Split mit Joghurt und Granola*

- 1 Pk. zuckerfreies Granola
- 2 Bananen
- 40 g Heidelbeeren
- 60 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

### *Tomatentaler vom Grill*

- 4 große Brötchen
- 4 große Tomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Stk. Parmesan
- ½ Bd. Petersilie oder Basilikum
- 1 Glas Kapern (optional)

## Dienstag

### *Zuckerfreier Haselnuss-Grießbrei*

- 80 g Weichweizengrieß
- 550 ml Milch
- Haselnussmus

### *Schinken-Brokkoli aus dem Ofen*

- 750 g Brokkoli
- 125 g magerer gekochter Schinken
- 2 Eier
- 100 g fettarmer Frischkäse
- Mandelblättchen

## Mittwoch

### *Käse-Rührei*

- 8 Eier
- 100 g Sahne
- 100 g Parmesan (oder alter Gouda)
- ½ Bd. Schnittlauch
- 40 g Butter

### *Kürbis-Curry-Waffeln*

- 1 Ei
- 30 g Butter
- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 75 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 40 g geriebener Käse
- mildes Currypulver

## Donnerstag

### *Schnelle Schoko-Nusscreme*

- 60 g Magerquark
- 60 g Haselnussmus
- 10 g Agavendicksaft

### *Käse-Spätzle-Pfanne*

- 2 Bd. Frühlingszwiebeln
- 300 g kleine Tomaten
- Butterschmalz
- 500 g Spätzle (Kühlregal)
- 100 g Schinkenwürfel
- 150 g geriebener Emmentaler

## Freitag

### *Zuckerfreies Müsli mit Cranberrys*

- 50 g Walnusskerne
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g getrocknete Cranberrys (oder Rosinen)

### *Maisfritter mit Erbsen-Guacamole*

- 1 Dose Mais (285 g)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 Eier
- Zitronensaft
- 120 ml Mineralwasser
- 150 g Mehl
- 200 g TK-Erbesen
- 2 reife Avocado



## Samstag

### *Pfannbrot mit Erdnussbutter*

- Butter
- 8 Scheiben Brot (z. B. Baguette)
- 2 Bananen
- 100 g Erdbeeren
- Erdnussbutter
- ½ Bd. Minze (optional)

### *Pizzadillas*

- 1 Glas geröstete Paprika (185 g)
- 200 g Kirschtomaten
- getrockneter Oregano
- 8 Tortillas (à 25 cm Ø)
- 100 g Salami in Scheiben
- 30 g grüne Oliven (optional)
- 150 g geriebener Käse

## Sonntag

### *Gebackenes zuckerfreies Schoko-Oatmeal*

- 30 g Walnusskerne
- 150 ml Haferdrink
- 1 Banane
- Kokosöl

### *Schnelle Fischstäbchen-Burger*

- 1 Pk. Fischstäbchen mit Vollkorn-Panade (360 g)
- 30 g Mayonnaise
- 1 kleiner Becher Joghurt
- 1 Apfel
- 1 Römersalatherz (ca. 150 g)
- 1 kleine Salatgurke
- 4 Vollkornbrötchen

### Platz für Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

