wöchentlicher

speiseplan

FRAG MUTTI ♡

@fragmutti
FragMutti
fragmuttide

https://mutti.de/plan

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS
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 Schafskäse	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

EINKAUFSZETTEL

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