

Mein Wochenplan

Winter



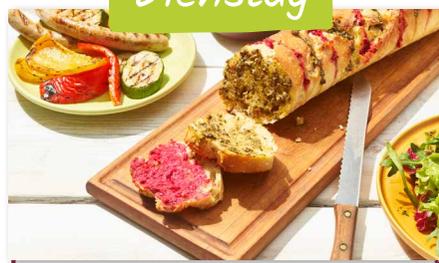
Montag



Spaghetti Carbonara
mit Räuchertofu und
Cashewmus

🕒 30 Min.

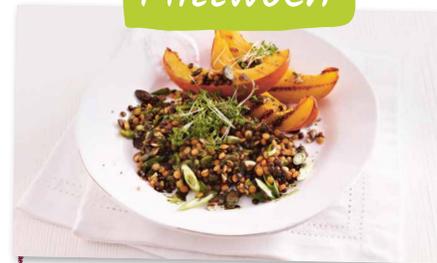
Dienstag



Fächer-Baguettes mit
Pesto-Creme und Tomate

🕒 43 Min.

Mittwoch



Linsensalat mit
Kürbiskern-Vinaigrette

🕒 45 Min.

Donnerstag



Süßkartoffel-Kichererbsen-
Waffeln mit Kräuterdip

🕒 40 Min.

Freitag



Fruchtige Kokos-
Kürbis-Suppe

🕒 30 Min.

Samstag



Quinoa-Chili-Lupinen-
Eintopf

🕒 35 Min.

Sonntag



Kidneybohnen-
Mandel-Brownies

🕒 30 Min.



KLIMA-
CLEVER
HANDELN

Mehr Wochenpläne finden Sie
unter: alnature.de/wochenplan