

# Mein Wochenplan

Winter



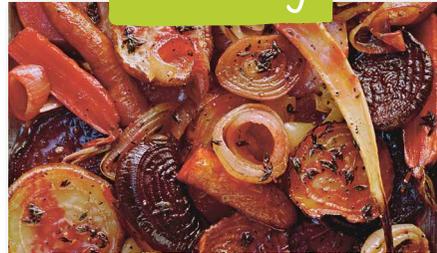
Montag



Lasagne mit  
Linsen-Bolognese

🕒 115 Min.

Dienstag



Buntes Wurzelgemüse  
aus dem Ofen

🕒 60 Min.

Mittwoch



Rotkohl-Orangen-Salat  
mit Preiselbeerdressing

🕒 30 Min.

Donnerstag



Rote Linsen Burger  
mit Tortilla Chips  
und Grillgemüse

🕒 35 Min.

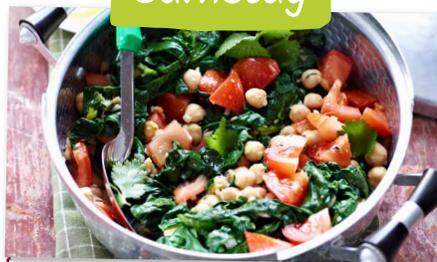
Freitag



Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe  
mit Limette und Koriander

🕒 30 Min.

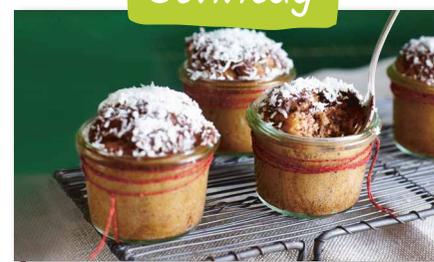
Samstag



Spinat-Kichererbsen-  
Eintopf

🕒 30 Min.

Sonntag



Apfel-Marzipan-Muffins  
mit Kokos

🕒 105 Min.



KLIMA-  
CLEVER  
HANDELN

Mehr Wochenpläne finden Sie  
unter: [alnature.de/wochenplan](https://alnature.de/wochenplan)