gesunde FAMILIEN KOCHEN

Im FEBRUAR ist aus österreichischem Anbau frisch und regional verfügbar...
Gemüse: Vogerlsalat, Porree/ Lauch, Champignons, Jungzwiebel, Kohl, Kraut, Rotkraut, Zwiebeln, Kohlrabi, Kohlsprossen, Kürbis,...

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Topfen-Leinsamencreme à la Budwig mit Granatapfelsamen	Rührei mit Blattspinat und Saatenbrot	Haferflockenpancakes mit frischen Früchten	weiches Ei mit Butterbrot und Schnittlauch	Striezel mit selbst gemachter Schokocreme und Früchten	Dinkelgrießbrei mit Mandelmus und Früchten	Scones mit Mascarino und Marmelade
Jause	Buchweizencracker mit Karotten und Tomatenhummus	Apfel mit einer Hand voll Nüssen	Wrap mit Käse, Salat und rotem Paprika	Milchreisriegel mit Früchten	Aufstrichspiralen mit Gemüsesticks	Sonnenblumenweckerl mit Butter und einem gekochten Ei	Obstsalat mit Nüssen
Lunch	Fenchelrisotto mit Jägersalat	Lasagne mit grünem Salat	Fenchel-Karottengemüse mit Hühner-Speckstücks und Salat	Kürbisragout mit gebratenem Polenta und Rucolasalat	Folienfisch mit Knoblauch, Rosmarin und gebratenen Tomaten	Galette (Buchweizenpalatschinken) mit Champignons und Käse und	Erdäpfelpuffer mit Radicchio-Speck-Salat
Snack	Apfel-Topfenkuchen	Birnenkompott mit Mandelsplittern	Gemüsesticks	Spinatcracker	Apfelchips	Krapfen	Stück Schokokuchen
Dinner	Gemüsesuppe	Grießkoch mit frisch geriebener Schokolade	Schinken-Käse-Toast	Grüne Gemüsecremesuppe (Mangold, Brokkoli,	Karfiol mit Brösel	Mohnnudeln mit Apfelmus	Hühnersuppe

Reset