gesunde FAMILIEN KOCHEN

Im APRIL aus österreichischem Anbau frisch und regional verfügbar...
Gemüse: Vogerlsalat, Porree/ Lauch, Spargel, Radieschen
Obst: Rhabarber

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Porridge mit gebratenen Bananen	weiches Ei mit Dinkel-toast	Pancakes mit Obst und Ahorn-sirup	Eierspeise mit Schinken und Radieschen	Waffeln mit Apfelmus	Bircher-müsli mit frischem Obst	Wiener Frühstück mit Semmeln, Saft, Marmelade,...
Jause	Vollkorn-brot mit Butter und Radieschen	Äpfel mit Nüssen und einem Müsliriegel	Eiwrap mit Tomaten-hummus und Gurken	Obstspieß mit Sonnen-blumen-kernen	Maiscracker mit Hummus und Radieschen	Gemüse-teller mit gerösteten Kürbis-kernen	Obstteller mit Nüssen
Lunch	Spargel mit Schinken und kernweichem Ei	Reisfleisch mit grünem Salat	Riesen-bohnen mit Vogerlsalat, hartem Ei und Kürbis-kernen	Polenta-pizza mit Rucolasalat	Fisch mit Gemüse und Salat	Brathuhn mit Pastinaken und Karotten und Vogerlsalat	Lauchquiche mit grünem Salat
Snack	eine Hand voll Nussmix und Trocken-früchte	Rhabarber-kompott mit Dinkel-kuchen	Dinkel-cracker mit Frischkäse und Paprika	restliche Pancakes mit Kompott	Nussmix und Trocken-früchte	Rhabarber-Apfel-tiramisu	Apfel-strudel
Dinner	Karotten-Linsensuppe	Kartoffeln mit Salz und Butter	Fenchel-risotto	Kicher-erbsen-Lauch- und Gemüseeintopf	Spargel-cremesuppe	Lauch-Kartoffel-auflauf	Hühnersuppe mit Fleisch und Gemüse

Reset