gesunde FAMILIEN KOCHEN

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Porridge mit gebratenen Bananen und gerösteten Nüssen	Topfen mit frisch gemahlenen Leinsamen, Leinöl, 1 TL	Breadegg mit Avocado	Dinkelgriesbrei mit gerösteten Nüssen und Mandarinen	Nur-Kornbrot mit weichem Ei und frischem Karottensaft	Pancakes mit Speck und Mais	Ham & Eggs mit frischem Smoothie
Jause	Maiswaffeln mit Karotten und 2 Käsescheiben	Kohlsprossen-Karottenspieße mit Schnittlauchdip	Reis-Joghurtwaffel mit 2 Mandarinen	Nur-Kornbrot mit Butter und Käse und rotem Paprika	Palatschinken mit Marmelade und geriebenen Nüssen & ein	Obstteller	Gemüseteller
Lunch	Kürbisragout mit gebratenem Polenta	Reisfleisch mit Essiggurken	weißer Fisch in der Folie mit Rosmarin, Knoblauch, Cocktailtomaten	Feigensalat mit Mozzarella und Prosciutto	Cremespinat mit Spiegelei und Erdäpfelrösti	Spaghetti Carbonara mit Rucolasalat	Backrohrkürbis
Snack	Apfelmus mit Crumble	Kokosbusserl & co	Bratapfel mit Mandeln & Zimt	Waffeln	Birnenkompott mit einem Dinkelkuchen	Obstsalat mit Walnüssen	Mousse au chocolat
Dinner	Dampfgegarte Kohlsprossen und rote Rüben	Brathendl mit Pastinaken	Hühnersuppe mit Gemüseeinlage	Palatschinken (mehr machen für Jause am nächsten Tag)	Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen	Minestrone mit Bohnen & Wurzelgemüse	Rotes Rübenrisotto

Reset