gesunde FAMILIEN KOCHEN

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Polenta-Vanillebrei mit Früchten	Baked Beans mit Rührei	Scheiterhaufen mit Apfelmus	Eierrolle mit Tomaten und Spinat gefüllt, ev. auch Schafkäse	Haferflockenpizza mit Vanillepudding und Früchten	Birchermüsli mit frisch geriebenem Apfel	Wiener Frühstück mit Semmel, Schinken, Käse, weichem
Jause	Maiswaffeln mit Käse und einem Apfel	Cashews mit Cranberrys	Dinkelbrot mit Butter und Schnittlauch und Karotten	Gemüsespieß mit Kürbiskernen	Polentagemüsemuffin mit roten Paprikasticks	Tomaten-Käse-Schnecken mit aufgeschnittenem Gemüse	Obstsalat mit Walnüssen
Lunch	Lachs mit Brokkoli und Teriyaki-Sauce	Sellerielaibchen mit buntem Salat	Paprikahendl mit Nudeln und grünem Salat	Polentamuffins mit Zucchini, Mais und Vogerlsalat	Rindsrouladen mit Nudeln, Saft und grünem Salat	Radicchio-Risotto mit Speck (mit der Hühnersuppe gemacht)	gefüllter Kürbis mit Reis und Salat
Snack	Kürbiskuchen	Apfelmus im Glas mit Nüssen	Gemüse aufgeschnitten mit gerösteten Sonnenblumenkernen	Apfel-Rosinenkompott	Birnen-Zimttarte	Radieschenmäuse mit Butterbrot	Apfelstrudel
Dinner	Rübchencremesuppe mit Croutons oder gekochten Erbsen als	Fenchel-Karottengemüse mit Speck	Karotten-Linsensuppe	Grießschmarren mit Zwetschkenröster oder Apfel-Birnenmu	Hühnerkraftsuppe mit Fleisch und Gemüse an diesem Abend (gleich	Hawaitoast mit Chips für den Kinoabend ;-)	Klare Hühnersuppe mit Grießnockerl und Avocado

Reset