

# Woche: 8

Die Rezepte dazu findest du alle kostenlos auf meinem Blog und in meinen beiden Kochbüchern, plus saisonale Rezepte mit Spargel, Kürbis, Pfifferlingen usw.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Hanfbrot mit Haselnussaufstrich	Porridge	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli und gepufftem Quinoa	Hanfbrot mit Haselnussaufstrich	Porridge	Hanfbrot mit salzigem Aufstrich	Piadina beliebig gefüllt
Mittag	Vollkorntoast beliebig gefüllt	Spinatknödel mit Tomatensalat	Erbsenroulade (Zucchinirouladen rezept)	Spinatomlett	Pasta & fagioli	Gemüse vollkornreis	Vollkornspätzle mit Gemüse
Snack							Snack deiner Wahl
Abendessen	Gemüsesuppe <b>(Low carb)</b>	Gemüsemuffins <b>(Low carb)</b>	Käsesouffle (Rezept Pfifferlingsouffle) <b>(Low carb)</b>	Zucchininudeln mit Tomatensauce <b>(Low carb)</b>	Gefüllte Zucchini <b>(Low carb)</b>	Avocadoei <b>(Low carb)</b>	Gemüseteigtaschen <b>(Cheat day)</b>

Wenn du die Extramehle wie „Leinsamenmehl oder Süßlupinenmehl nicht magst, oder sie dir zu teuer sind, kannst du auch super ohne sie weiter Abends leichter essen. Dann isst du einfach nur Gerichte ohne diese Mehle! Davon habe ich mehr als genug :)

