

# Woche: 9

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  | Bananenbrot                                       | Dinkelbrötchen mit zuckerfreier Marmelade                    | Bananenbrot                            | Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit Saaten und Haferflocken | Porridge                             | Porridge                                  | Apfelpfannkuchen  |
| Mittag     | Süßkartoffel-pommes mit vegetarischem Burgerpatty | Polentasuppe mit Vollkorngriessini                           | Ofengemüse mit Hirse                   | Linsencurry  | Kräuter-Orzotto                      | Tortillas                                 | Peperonata mit Polenta  |
| Snack      |   |  |  |  |                                      |   | Snack deiner Wahl   |
| Abendessen | Wokgemüse <b>(Low carb)</b>                       | Schupfnudeln mit Tomatensauce und Bechamel <b>(Low carb)</b> | Gefüllte Champignons <b>(Low carb)</b> | Zoodles Tomatensauce <b>(Low carb)</b>                             | Tomaten-cremesuppe <b>(Low carb)</b> | Parmigiana di melanzane <b>(Low carb)</b> | Vollkornnudeln Carbonara (vegetarische Variante) <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 :)

