

# DEIN WOCHENPLAN

Leckere Genussrezepte für jeden Tag

MONTAG

Crunchy Frühstückscreme



Crispy Chicken Salat



Plantpower Frühlingsblech



DIENSTAG

Zitrone-Mohn Overnight Oats



Linsen-Gurke-Salat



One Pot Lasagne



MITTWOCH

Breakfast Pizza



Frühlingsbowl



Cremiger Ofenlachs



DONNERSTAG

Zitrone-Mohn Overnight Oats



Linsen-Gurke-Salat



Plantpower Frühlingsblech



FREITAG

Crunchy Frühstückscreme



Crispy Chicken Salat



One Pot Lasagne



## Hinweis:

Du kannst die Gerichte natürlich auch **anders zusammenstellen** und auch **spontan entscheiden**, worauf Du Lust hast. Alle Gerichte halten sich sehr gut **luftdicht verschlossen** für **mehrere Tage im Kühlschrank**. Du kannst die Gerichte auch **einfrieren** und dann einen Abend vorher wieder in den Kühlschrank stellen, damit sie am Folgetag "ready to eat" sind.

Die **fertige Einkaufsliste**, um direkt loslegen zu können, findest Du am **Ende des eBooks** (kalkuliert für 1 Person).