

DEIN WOCHENPLAN

Leckere Genussrezepte für jeden Tag

MONTAG

Everyday Breakfast mit Skyr

Frühlingspasta

Spargel-Protein-Blech

DIENSTAG

Apfel-Mandel Overnight Oats

Tomate-Spinat-Auflauf

Creamy Basil Chicken

MITTWOCH

Gemüse-Ei-Muffins

Couscous Salat

Vegane Plantpower Pasta

DONNERSTAG

Apfel-Mandel Overnight-Oats

Tomate-Spinat-Auflauf

Creamy Basil Chicken

FREITAG

Everyday Breakfast mit Skyr

Frühlingspasta

Mango Proteinpower Salat

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).