

DEIN WOCHENPLAN

Leckere Genussrezepte für jeden Tag

MONTAG

Vanille-Erdbeer-Oats

Crunchy Frühlingssalat

Spargel-Frühlings-Gratin

DIENSTAG

Tiramisu Oats

Tomate-Mozzarella-Salat

Teriyaki Plantpower

MITTWOCH

Erbse-Frischkäse Brot

Fresh Summer Bowl

Cremige Gnocchi-Pfanne

DONNERSTAG

Vanille-Erdbeer-Oats

Crunchy Frühlingssalat

Spargel-Frühlings-Gratin

FREITAG

Tiramisu Oats

Tomate-Mozzarella-Salat

Teriyaki Plantpower

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).