

# DEIN WOCHENPLAN

## Leckere Genussrezepte für jeden Tag

MONTAG

Kurkuma Frühstücksmoothie



Gemüse-Frittata



Ofengemüse + Kurkumadip



DIENSTAG

Aprikosen Overnight Oats



Quinoa-Salat mit Feta



Cremiges Hähnchencurry



MITTWOCH

Hähnchen-/Ei-Glas



Poké Bowl mit Räucherlachs



Creamy Gnocchi Pfanne

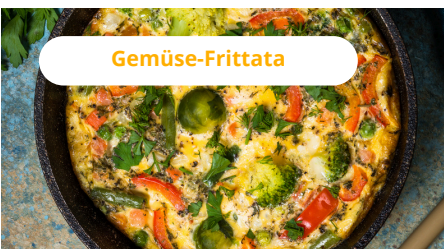


DONNERSTAG

Kurkuma Frühstücksmoothie



Gemüse-Frittata



Cremiges Hähnchencurry



FREITAG

Aprikosen Overnight Oats



Quinoa-Salat mit Feta



Ofengemüse + Kurkumadip



### 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).