


Dein Wochenplan für Projekt: Wasserwoche



	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Frühstück	Fluffiges Rührei mit Tomaten auf Vollkornbrot	Buchweizenschale mit Früchten	Herzhaftes Ei im Korb mit würzigem Speck	Fruchtige Bananen-Kokos-Beeren-Smoothie-Bowl mit Topping	Quarkpfannkuchen mit Obst	Frischer ACE-Smoothie	Feigentost mit Ziegenkäse, Honig und Meersalz
Mittagessen	Bunt gefüllte Wraps mit Hummus und Avocado	Joghurt-Zitronen-Hähnchen mit Couscous-Salat	Chorizo-Tomaten-Omelett mit Rucolasalat	Rainbow-Wraps mit Mango, Zucchini, grünem Spargel und Radieschen	Richtig vorkochen: Honig-Sesam-Huhn	Pochiertes Huhn mit Gurken-Selleriesalat an Couscous	Hüftsteaks mit krossen Hasselback Kartoffeln
Abendessen	Fruchtiges Hähnchen-Curry mit Ananas und Reis	Salat mit grünem Spargel, Erdbeeren und Feta	Gurken Avocado Salat	One Pot Pasta mit Champignons	Frische Paprika-Creme-Suppe mit herzhaften Crêpe-Röllchen	OnePot: Thai-Curry mit Huhn, Mango und Linsen	Brinner mit Waffeln, Hähnchenschnitzel und Spiegelei
Snack/ Dessert	Erdbeer-Tiramisu	Leckerer Waldbeeren-Crumble mit Haferflocken und Mandeln	Mango-Himbeer-Cheesecake mit Vollkornkeksen im Glas	Kokos-Mandel-Bällchen	Gesunde Erdbeer-Muffins	Leckerer Waldbeeren-Crumble mit Haferflocken und Mandeln	Erdbeer-Crumble mit Buchweizenbrösel und Kokoscreme