


# Dein Wochenplan für Projekt: Wasserwoche



	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Frühstück	Quark mit Erdbeerkompott und Mandelsplittern	Feigentost mit Ziegenkäse, Honig und Meersalz	Frischer ACE-Smoothie	Fluffiges Rührei mit Tomaten auf Vollkornbrot	Kiwi-Joghurt-Honig-Chia-Smoothie	Buchweizenschale mit Früchten	Dutch-Baby mit winterlichen Gewürzen und karamellisierten Früchten
Mittagessen	Chorizo-Tomaten-Omelett mit Rucolasalat	Lunchbox 2.0: Gerösteter Blumenkohlsalat	Pasta mit Brokkoli-Kräuter-Pesto und knusprigem Speck	Knackiger Salat mit Mango und Himbeerdressing	Mediterrane Spargel Päckchen mit Schafskäse	Quinoa-Risotto mit weißen Champignons, Spinat und Cashews	Vollkornburger mit getrockneten Tomaten und Gouda
Abendessen	Poke Bowl mit Shrimps	OnePot: Thai-Curry mit Huhn, Mango und Linsen	Orientalischer Veggie-Strudel	Lachs im Ofen gegart mit Frühlingszwiebeln und Tomaten an Romanasalat mit Nussdressing	Mexikanische Tortilla Suppe	Riesengarnelen mit jungen Erbsen und Fenchel an Hirse	Quiche aus Maismehl mit grünem Spargel
Snack/ Dessert	Erdbeer-Rhabarber-Tiramisu mit Löffelbiskuits	Gesunde Möhrenmuffins mit Frischkäsefrosting	Kokos-Mandel-Bällchen	Gesunde Erdbeer-Muffins	Mango-Himbeer-Cheesecake mit Vollkornkekse im Glas	Erdbeer-Crumble mit Buchweizenbrösel und Kokoscreme	Low-Carb-Nussriegel