


Dein Wochenplan für Projekt: Wasserwoche



	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Frühstück	Kiwi-Joghurt-Honig-Chia-Smoothie	Quark mit Erdbeerkompott und Mandelsplittern	Feigentoast mit Ziegenkäse, Honig und Meersalz	Fruchtige Bananen-Kokos-Beeren-Smoothie-Bowl mit Topping	Buchweizenschale mit Früchten	Leichte Mini-Pancakes	Fluffiges Rührei mit Tomaten auf Vollkornbrot
Mittagessen	Quinoa-Risotto mit weißen Champignons, Spinat und Cashews	Bunt gefüllte Wraps mit Hummus und Avocado	Knackiger Salat mit Mango und Himbeerdressing	Fruchtiger Salat mit Orangen, Ziegenkäse und Nüssen	Infused Water mit Gurke, Koriander und Ingwer	Mediterrane Spargel Päckchen mit Schafskäse	Süßkartoffelsalat mit Granatapfel und Rucola
Abendessen	Pasta mit Avocado-Pesto und Kirschtomaten	Salat mit grünem Spargel, Erdbeeren und Feta	Tortilla-Pizza mit grünem Spargel und Kirschtomaten	Orientalischer Veggie-Strudel	One Pot Pasta mit Champignons	Süße Low Carb Sesam-Cracker für zwischendurch	Quiche aus Maismehl mit grünem Spargel
Snack/ Dessert	Mango-Himbeer-Cheesecake mit Vollkornkekzen im Glas	Leckerer Waldbeeren-Crumble mit Haferflocken und Mandeln	Erdbeer-Rhabarber-Tiramisu mit Löffelbiskuits	Kokos-Mandel-Bällchen	Gesunde Erdbeer-Muffins	Erdbeer-Crumble mit Buchweizenbrösel und Kokoscreme	Erdbeer-Tiramisu