






WOCHENPLAN

Lieblingszutat: Kichererbsen

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag		Kichererbsen-salat mit Paprika und Schafskäse 	Putengeschnet-zeltes mit Champignons 
Dienstag		Putengeschnet-zeltes mit Champignons	Kichererbsen-Kokos-Curry 
Mittwoch	Frühstück nach Wahl 	Kichererbsen-Kokos-Curry	Fisch-Gemüse-Topf mit Reis
Donnerstag		Fisch-Gemüse-Topf mit Reis	Schafskäse-Pasta
Freitag		Schafskäse-Pasta 	Reis-Bowl mit Kichererbsen und Cashew-sauce

eatsmarter.de/ernaehrung/meal-prep-wochenplaene-kichererbsen

EatSmarter!