

WOCHENPLAN

Lieblingszutat: Frühlingszwiebeln

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag		Nudel-Hackfleisch-Pfanne mit Ziegenkäse	Salat mit Ei, Garnelen und Erdbeer-Dressing
Dienstag		Salat mit Ei, Garnelen und Erdbeer-Dressing	Gefüllte Paprika mit Reis und Kichererbsen
Mittwoch	Frühstück nach Wahl	Gefüllte Paprika mit Reis und Kichererbsen	Safran-Kichererbsen mit Lamm und Zucchini
Donnerstag		Safran-Kichererbsen mit Lamm und Zucchini	Kartoffel-Ofen-Gemüse mit Avocado-Quark
Freitag		Kartoffel-Ofen-Gemüse mit Avocado-Quark	Shakshuka mit Tomaten und Zucchini

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

EatSmarter!