

# Mein Wochenplan

Winter



Montag



Spaghetti Carbonara  
mit Räuchertofu und  
Cashewmus

🕒 30 Min.

Dienstag



Fächer-Baguettes mit  
Pesto-Creme und Tomate

🕒 43 Min.

Mittwoch



Linsensalat mit  
Kürbiskern-Vinaigrette

🕒 45 Min.

Donnerstag



Süßkartoffel-Kichererbsen-  
Waffeln mit Kräuterdip

🕒 40 Min.

Freitag



Fruchtige Kokos-  
Kürbis-Suppe

🕒 30 Min.

Samstag



Quinoa-Chili-Lupinen-  
Eintopf

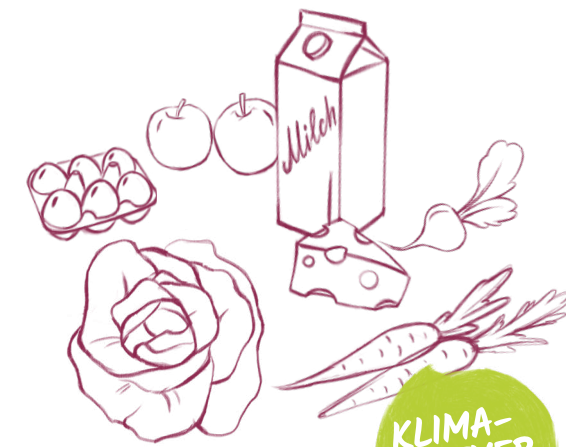
🕒 35 Min.

Sonntag



Kidneybohnen-  
Mandel-Brownies

🕒 30 Min.



KLIMA-  
CLEVER  
HANDELN

Mehr Wochenpläne finden Sie  
unter: [alnature.de/wochenplan](https://alnature.de/wochenplan)