

# „ready-to-go“ Wochenplan

Bevor du startest, vergleiche bitte die Einkaufsliste mit deinem Vorrat und kaufe nur die fehlenden Lebensmittel ein.

**VORBEREITUNG AM SONNTAG:** Brot backen, Porridge-Mischung machen

TAG	MO	DI	MI	DO
MORGENS	Porridge	Brot	Joghurt, Obst, Quinoa	Joghurt, Obst, Quinoa
MITTAGS	Gnocchi Pfanne	Ofengemüse mit Quark und Humus	Rest Gnocchi Pfanne mit Feta	Rest Ofengemüse mit Quark und Humus
ABENDS	Avocadobrot	Milchreis	Brot aus dem Ofen	Milchreis
VORBEREITUNG	Humus, Milchreis	Quinoa kochen	–	Salat putzen

TAG	FR	SA	SO	SNACKS
MORGENS	Porridge	Bananen Pancakes	Porridge	Energie Balls
MITTAGS	Nudel-Frischkäse-Pfanne mit Gemüse (Optional: Fischstäbchen)	Kinder - Curry	Nudel-Frischkäse-Pfanne mit Gemüse (Optional: Speck)	
ABENDS	Brot mit Lieblingskäse und Gemüsesticks	Reste-Bowl mit Falaffel	Vesper mit Würstchen	
VORBEREITUNG	Falaffel machen			



# Einkaufsliste

„ready-to-go“ Wochenplan



## FRISCHES

- 6 Bananen
- 3 Zucchini
- 3 Aubergine
- 10 Cherrytomaten
- 5 Pilze
- 3 Süßkartoffeln
- 2 rote Paprika
- 6 Karotten
- 2 Brokkoli
- 1 Bund Petersilie
- 2 Zitronen
- 2 Avocado
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Kohlarbi

### OPTIONAL:

- Obst für Obstsalat
- Obst für Toppings
- Ingwer, Chilli fürs Curry-Topping

## VERPACKTES

- 725g Packung Dinkelmehl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 2-3 TL Backpulver
- 1350ml Pflanzendrink
- 150g Quinoa
- 400g Haferflocken
- 100g geschrotete Leinsamen
- 200g Walnüsse
- 50g Mandeln
- 1 Dose Kichererbsen
- Tahin (Sesammus)
- 500g Nudeln (am besten Vollkorn)
- 1 Dose Kokosmilch
- Milchreis
- 200g getrocknete Früchte (Datteln, Feigen, Aprikosen...)

### OPTIONAL:

- Brotgewürz
- Körnermix
- Nussmix
- Honig oder Resisirup
- Hirse oder Reis für's Curry
- Falafel-Mischung von dm
- Erdnüsse fürs Curry-Topping
- Senf zum Vesper

## KÜHLREGAL

- 1 Würfel Hefe
- 300g Joghurt
- 500g Frische Gnocchi  
(achte auf die Zutatenliste, kauf nur das mit Zutaten die man aussprechen kann und ohne zugesetzten Zucker)
- 1 Feta
- 1 Quark
- 1 körniger Frischkäse
- 2 Packungen Scheibenkäse
- 4 Wiener Würstchen

### OPTIONAL:

- Butter
- Fischstäbchen
- Speck

## SONSTIGES

- Kokosöl (oder anderes Pflanzenöl zum braten und backen)
- Olivenöl
- Apfelessig
- Pesto (achte auf die Zutatenliste, kauf nur das mit Zutaten die man aussprechen kann und ohne zugesetzten Zucker)