



Meine Rezepte



INHALT



Frühstück

Frühstück

Porridge mit Rharbarber | Frittata | Smoothies

Mittag /
Abendbrot

Mittag / Abendbrot

Pulled Chicken mit Reis | Pasta mit Pesto und Erbsen
Quiche mit Zucchini | Geröstetes Gemüse (Antipasti)

Snacks /
Süßen

Snack

Hummus mit Gemüsesticks | Granola | Hafer-Bananen-Kekse



Frühstück

Mittag /
Abendbrot

Snacks /
Süßen

1

Frühstück

Porridge mit Rharbarber

Frittata

Smoothies

Frühstück

REZEPT 1: Porridge mit Rharbarberkompott

Schwierigkeit: Einfach

🕒 Vorbereitung: 8 Min 🕒 Kochen: 10

🍽 Portionen: 2 🏠 Temperatur:

Quelle: n/a



ZUTATEN

4 Stangen Rharbarber

2 EL Ahornsirup

1 TL Zitronensaft

100 g Haferflocken

250 ml Pflanzlicher Drink (z.B. Hafer, Mandel)

1-2 TL Ahornsirup (optional)

1 Handvoll Nüsse oder Samen (optional)

ZUBEREITUNG

Dieses vegane Frühstück eignet sich perfekt als Meal Prep Rezept. Das Rharbarberkompott kann schon bis zu 3 Tage vor dem Verzehr zubereitet und in einem sauberen, verschlossenem Gefäß im Kühlschrank gelagert werden. Auch den Porridge kann man kalt essen, aber mir schmeckt er frisch zubereitet und warm besser. Probiert es einfach aus.

1. Rharbarber schälen und in mundgerechte Stücke schneiden (etwa 1 cm). Die Stücke zusammen mit dem Ahornsirup und etwa 6 EL Wasser in einen Topf geben, aufkochen und dann bei geringer Hitze für etwa 10 Minuten köcheln lassen. Ab und an umrühren
2. Währenddessen den Porridge zubereiten. Dafür die Haferflocken und pflanzlichen Drink in einen Topf geben, aufkochen und dann bei geringer Hitze für etwa 8 Minuten köcheln lassen. Ab und an umrühren
3. Zum Servieren den Porridge in eine Schüssel geben. Das Rharbarberkompott mit dem Zitronensaft abschmecken und über den Porridge geben. Wenn gewünscht das Ganze mit Nüssen oder Samen bestreuen.



Frühstück

Mittag /
Abendbrot

Snacks /
Süßen

Frühstück

REZEPT 2: Gemüse-Frittata aus der Pfanne

Schwierigkeit: Einfach

🕒 Vorbereitung: 8 Min 🕒 Kochen: 12

🍽 Portionen: 2 📏 Temperatur:

Quelle:



ZUTATEN

<input type="radio"/> 100 g	Spinat	<input type="radio"/> 50 g	geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
<input type="radio"/> 1	Frühlingszwiebel	<input type="radio"/>	Salz
<input type="radio"/> 1/2	rote Paprika	<input type="radio"/>	Frisch gemahlener Pfeffer
<input type="radio"/> 10	Kirsch-Tomaten	<input type="radio"/>	
<input type="radio"/> 4	Eier	<input type="radio"/>	
<input type="radio"/> 100 ml	Milch	<input type="radio"/>	
<input type="radio"/> 1 EL	Butter	<input type="radio"/>	

ZUBEREITUNG

Die Gemüse-Frittata kann sofort nach der Zubereitung warm sowie später kalt gegessen werden. Nach der Zubereitung die Frittata gut abkühlen lassen und bis zu drei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Sie eignet sich auch perfekt zum Mitnehmen ins Büro oder als Snack für Zwischendurch.

1. Das Gemüse waschen. Den frischen Spinat fein hacken oder TK-Spinat im Topf bei mittlerer Hitze auftauen und dann hacken. Die Frühlingszwiebel und die halbe Paprika klein schneiden. Die Tomaten trocken tupfen. Beiseitestellen.
2. Butter in einer großen Pfanne schmelzen und das klein geschnittene Gemüse (ausser die Tomaten) darin für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. 1/2 TL Salz und etwas frisch gemahlener Pfeffer darauf geben.
3. Eier und Milch in einer verquirlen und vorsichtige in die Pfanne gießen. Wenn gewünschte geriebenen Käse hinzugeben. Die Tomaten dazugeben.
4. Jetzt die flüssige Eimischung vorsichtig vom Rand der Pfanne mit einem Pfannenwender nach innen schieben. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis das Ei gestockt und die Frittata fertig ist.



Frühstück

Mittag /
Abendbrot

Snacks /
Süßen

Frühstück

REZEPT 3: Smoothies

Schwierigkeit: Leicht

🕒 Vorbereitung: 10 Min 🕒 Kochen: 8 Minuten

🍽 Portionen: je zwei 📏 Temperatur:

Quelle:



ZUTATEN

siehe in der Zubereitung

ZUBEREITUNG

Smoothies sind perfekte Frühstücksbegleiter. Und sie lassen sich unglaublich schnell vor- und zubereiten. Man schneidet einfach das Obst /Gemüse klein und friert es ein. Wenn man sie zubereiten möchte, dann nimmt man sie aus dem Gefrierschrank und mixt sie zusammen mit Joghurt, pflanzlichen Drinks, etwas Minze, Zimt oder Kurkuma. Je nach Geschmack und Befinden.

Die gefrorenen Packs ein paar Minuten antauen lassen, in den Mixer geben und dann mit gewünschten Zutaten mixen. Und hier sind ein paar Ideen und Kombinationen, für Eure Frühstücks-Smoothies:

1. Erdbeere-Minze

Zutaten einfrieren: 1 Banane, 2 Handvoll Erdbeeren (in Scheiben geschnitten) und 5 Minzblätter in einem geeigneten Container einfrieren

Zum Zubereiten: 150 g Joghurt, etwas Wasser, 4 EL Haferflocken

2. Spinat-Rote Bete-Heidelbeeren

Zutaten einfrieren: 1 Banane, 100 g junge Spinatblätter, 1 kleine Kugel gekochte Rote Bete, 1 Handvoll Heidelbeeren, 1/2 TL Kurkuma (Pulver, gemahlen) in einem geeigneten Container einfrieren

Zum Zubereiten: 100 ml pflanzlicher Drink, ggf. etwas Wasser

3. Pfirsich-Chia

Zutaten einfrieren: 1 Banane, 1 Pfirsich (kleingeschnitten), 2 TL Chia-Samen, 2 Handvoll Himbeeren, 5 Minzblätter in einem geeigneten Container einfrieren

Zum Zubereiten: 100 ml pflanzlicher Drink, ggf. etwas Wasser

4. Green and lean

Zutaten einfrieren: 1 Apfel (kleingeschnitten), 2 Sellerie-Stangen, 1 Stück Romana Salatherzen (kleingeschnitten), 1 Zitrone (kleingeschnitten), 1 Kiwi (kleingeschnitten) in einem geeigneten Container einfrieren

Zum Zubereiten: 200 ml pflanzlicher Drink, ggf. etwas Wasser

TIPP: Ihr könnt natürlich auch TK-Früchte verwenden. Das macht die Smoothies noch einfacher.



Frühstück

Mittag /
Abendbrot

Snacks /
Süßen

2

Mittag / Abendbrot

Pulled Chicken mit Reis

Pasta mit Pesto und Erbsen

Quiche mit Zucchini

Geröstetes Gemüse (Antipasti)



Frühstück

Mittag /
Abendbrot

Snacks /
Süßen

Mittag / Abendbrot

REZEPT 1: Pulled Chicken mit Reis (asiatisch)

Schwierigkeit: mittel

🕒 Vorbereitung: 10

🕒 Kochen: 30

🍽 Portionen: 4

🔥 Temperatur:

Quelle:



ZUTATEN

○ 240 g	ungekochter Reis
○ 2 EL	pflanzliches Öl
○ 2-3	Hühnerbrüste (etwa 300 g zusammen)
○ 300 g	Hühnerbrühe
○ 4 EL	Hoi Sin-Soße (asiatische BBQ-Soße)
○ 2 EL	Soja-Soße
○ 1/4	Chinakohl

○ 1	Zwiebel (rot)
○ 2	Knoblauchzehen
○	salz
○	Frisch gemahlener Pfeffer
○	
○	
○	

ZUBEREITUNG

Dieses Gericht kann man sowohl ein paar Tage im Kühlschrank lagern oder aber einfrieren (vor dem Einfrieren vollständig auskühlen). Es hat einen asiatischen, herzhaften Touch. Ihr könnt mit den Zutaten spielen und zum Beispiel geraspelte Möhren, Wirsing Kohl oder Paprik anstelle des Chinakohls nehmen.

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Beiseitestellen.
2. Das Öl in eine große Pfanne geben und erhitzen. Währenddessen die Hühnerbrüste abwaschen, trockentupfen und dann in die Pfanne geben. Von jeder Seiten etwa 5 Minuten scharf anbraten. Dann die Hühnerbrühe, die Hoi Sin- und Soja-Soße, 1/2 TL Salz und etwas frisch gemahlenen Pfeffer in die Pfanne geben und für 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Ab und an umrühren.
3. Sobald das Fleisch köchelt, den Chinakohl putzen und in dünne Streifen schneiden, die Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und klein hacken. Alles sofort in die Pfanne zum Fleisch geben und bis zum Ende mitkochen.
4. Pulled Chicken zubereiten: Dafür das weichgekochte Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Dann mit zwei Gabeln das Fleisch ‚zerpflücken‘. Also, auseinanderziehen, bis es klein ist.
5. Zusammenstellen: Den Reis auf 4 Container aufteilen, dann den Fleisch-Gemüsemix darauf verteilen. Das Essen kann man dann entweder bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren und zum Beispiel in einer Mikrowell erhitzen oder aber bis zu drei Monate einfrieren.



Frühstück

Mittag /
Abendbrot

Snacks /
Süßen

Mittag / Abendbrot

REZEPT 2: Pasta mit Pesto und Erbsen

Schwierigkeit: leicht

🕒 Vorbereitung: 5 Min 🕒 Kochen: 10

🍽 Portionen: 4 📖 Temperatur:

Quelle:



ZUTATEN

500 g kurze Pasta (z.B. Spirelli oder Gemelli)

1 Glas Pesto

1 Handvoll Erbsen

8 EL geriebenen Parmesan

 Salz

 Frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

Dieses Gericht ist superschnell zubereitet, hält sich im Kühlschrank etwa 3 Tage, im Tiefkühlschrank 3 Monate (vor dem Einfrieren vollständig auskühlen) und kann kalt oder warm gegessen werden. Anstelle der Erbsen kann man auch grüne Bohnen nehmen. Wer TK-Erbsen verwendet, dem empfehle ich diese nicht mitzukochen, sondern je 1/2 Handvoll davon auf die Nudeln zu geben.

1. Die Pasta nach Anleitung kochen.

2. Das Pesto in eine große Pfanne geben und langsam erwärmen.

3. Währenddessen den Parmesan reiben.

4. Die Pasta abgießen und eine Tasse Nudelwasser auffangen. Die Pasta in die Pfanne zum Pesto geben und gut umrühren. Wenn nötig löffelweise Nudelwasser dazu geben, damit sich die Nudeln besser lösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Zusammenstellen: Die Pesto-Nudeln auf vier Gefäße verteilen und dann je 1/2 Handvoll TK-Erbsen darüber geben. Die Parmesan darüber streuen und bis zu 3 Tagen im Kühlschrank oder 3 Monate im Tiefkühlschrank aufbewahren. Das Gericht kann kalt gegessen oder in der Mikrowelle erhitzt werden.



Frühstück

Mittag /
Abendbrot

Snacks /
Süßen

Mittag / Abendbrot

REZEPT 3: Quiche mit Zucchini

Schwierigkeit: mittel

🕒 Vorbereitung: 35 🕒 Kochen: 35

🍽 Portionen: 8 Stücke 🏠 Temperatur: 180 Grad

Quelle:



ZUTATEN

○ 100 g	kalte Butter + etwas zum Einfetten
○ 200 g	Mehl Type 550
○ 5	Eier
○ 2 EL	Semmelbrösel
○ 500 g	getrocknete Erbsen (zum Blindbacken)
○ 2	Schalotten
○ 1	Knoblauchzehe

○ 1 kg	Zucchini (grün und gelb)
○ 100 g	Bergkäse am Stück
○ 3 EL	Olivenöl
○ 300 g	Crème Fraiche
○ 2 TL	getrockneter Thymian
○	Salz
○	Frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

Dieses Meal Prep Rezept eignet sich hervorragend zum warm und kalt essen sowie stückweise einfrieren. Im Kühlschrank hält es bis zu 4 Tage und im Tiefkühlschrank für etwa 3 Monate.

1. Für den Mürbeteig Butter in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Dann Mehl, 1 Ei und 1 Prise Salz hinzugeben und verkneten. Löffelweise kaltes Wasser hinzufügen. Den Teig in Folie wickeln und mind. 30 Minuten (oder über Nacht) kalt stellen.
2. Quicheform (26 cm Ø) mit der restlichen Butter einfetten und Semmelbrösel hinneingeben und in der Form durch Schütteln der Form verteilen.
3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund, und mit einem etwa 4 cm größeren Durchmesser als die Quicheform, ausrollen. Quicheteig in die Form transferieren und leicht andrücken. Den überschüssigen Teig vom Rand abnehmen. Etwaige Löcher mit dem restlichen Teig ‚stopfen‘.
4. Teigboden mit Backpapier auslegen und mit Trockenerbsen beschweren. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten vorbacken. Herausnehmen und abkühlen lassen. Backpapier mit den Trockenerbsen entnehmen. Beiseitestellen, auskühlen lassen, eventuell säubern und luftdicht verstauen. Die können wiederverwendet werden.
5. Während der Teig vorgebacken wird, die Füllung vorbereiten. Dafür die Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen und trocken reiben, Strunk und Enden abschneiden. Die Zucchini mit einem Sparschäler (z.B. Schäler für Kartoffeln) längs in dünne Scheiben abschälen (als ob man die Zucchini schälen würde). Beiseitestellen.
6. Den Bergkäse fein reiben.
7. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Knoblauch hinzugeben und kurz mitdünsten, bis er leicht duftet. 1/2 TL Salz und etwas frisch gemahlener Pfeffer hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Vom Herd nehmen und kurz etwas abkühlen lassen.
8. 4 Eier, Crème Fraiche, 1/2 TL Salz, etwas frisch gemahlener Pfeffer, Thymian und den geriebenen Käse in eine große Schüssel geben (gerne auch die vom Teig wiederverwenden) und mit einem Schneebesen verrühren.
9. Zucchini-Streifen rund in die Form auf den vorgebackenen Teig legen und die Crème-Fraiche-Ei Masse vorsichtig in die Form gießen.
10. Zucchini-Quiche im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 35 Minuten goldbraun backen. Etwas länger, wenn die die Masse noch zu flüssig ist.



Frühstück

Mittag /
Abendbrot

Snacks /
Süßen

Mittag / Abendbrot

REZEPT 4: Geröstetes Gemüse (Antipasti)

Schwierigkeit: mittel

🕒 Vorbereitung: 15 Min 🕒 Kochen: 15 Min + Ruhe

🍽 Portionen: 10 🌡 Temperatur: 220 Grad

Quelle:



ZUTATEN

<input type="radio"/> 120 ml	Olivenöl plus Olivenöl zum bedecken
<input type="radio"/> 3	Knoblauchzehen
<input type="radio"/> 3	Schalotten
<input type="radio"/> 2	Paprika
<input type="radio"/> 3	Zucchini
<input type="radio"/> 200 g	Champignons
<input type="radio"/> 2	mittelgroße Karotten

<input type="radio"/> 2 TL	Oregano getrocknet
<input type="radio"/> 1/2	Handvoll frische Rosmarinblätter
<input type="radio"/>	Salz
<input type="radio"/>	Frisch gemahlener Pfeffer
<input type="radio"/> Servieren	Griechischer Joghurt / Hummus
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	

ZUBEREITUNG

Das Gemüse kann je nach Geschmack und Verfügbarkeit variiert werden. Auch Soße / Dip können ausgetauscht werden. Anstelle des Joghurts kann man auch Hummus (siehe Snack / Süßes) nehmen. Das Gemüse kann auf Brot, in Wraps zum Beispiel mit Halloumi oder Feta oder einfach so gegessen werden. Das eingelegte Gemüse ist bis zu einer Woche im Kühlschrank haltbar.

1. Ofen auf 220 Grad Ober/Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Währenddessen das Gemüse vorbereiten. Gemüse waschen und putzen. Das geschnittene Gemüse in eine große Schüssel geben. Knoblauch und Schalotten schälen. Knoblauch beiseitestellen. Schalotten vierteln. Die Kerne aus den Paprikas entfernen, vierteln und die Viertel halbieren. Die Zucchini in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Champignons halbieren. Die Karotten schälen und schräg in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.
3. Olivenöl, den geschälten Knoblauch, Oregano und eine Handvoll Rosmarin mit einem Mixer mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Marinade zum Gemüse geben und vermischen.
4. Das Gemüse portionsweise auf dem Backblech verteilen und mit etwas Salz bestreuen. Jedes Gemüse sollte das Backblech berühren. Ggf. Portionen nacheinander rösten.
5. 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen, dann Ofen ausstellen und weitere 60 Minuten im heißen Ofen stehen lassen.
6. Aus dem Ofen nehmen, in eine Form Glas geben und mit Olivenöl bedecken.
7. Das Gemüse hält 7 Tage im Kühlschrank und kann vielseitig verwendet werden. Es kann auf Brot, in Wraps zum Beispiel mit Halloumi oder Feta oder einfach so gegessen werden. Zum Gemüse kann griechischer Joghurt oder Hummus (siehe Snacks / Süßes) serviert werden.



Frühstück

Mittag /
Abendbrot

Snacks /
Süßes



Frühstück

Mittag /
Abendbrot

Snacks /
Süßen

4

Snacks / Süßes

Hummus mit Gemüsesticks

Granola

Hafer-Bananen-Kekse

Snacks / Süßes

REZEPT 1: Hummus mit Gemüsesticks

Schwierigkeit: einfach

🕒 Vorbereitung: 10 Min 🕒 Kochen:

🍽 Portionen: 10 📏 Temperatur:

Quelle:



ZUTATEN

1 Dose Kichererbsen

3 EL Tahin-Soße

1 Knoblauchzehe

1/2 TL Kreuzkümmel

Olivenöl

1 Paprika

2 Karotten

1 Zucchini

ZUBEREITUNG

Dieses Gericht ist supereinfach und schnell gemacht. Den Hummus kann man portionsweise einfrieren und das Gemüse je nach Saison variieren und einen Tag vor Verzehr zurechtschneiden. Besser ist es frisch, aber es geht auch so. Den Hummus kann man auch noch anderweitig verwenden. Zum Beispiel als Dip zu geröstetem und eingelegtem Gemüse (siehe Mittag / Abendbrot).

1. Kichererbsen in ein Sieb schütten, abspülen und zusammen mit der Tahin-Soße, Knoblauch, Kreuzkümmel und 2 EL Olivenöl in einen Mixer geben. Alles fein pürieren. Ggf. löffelweise Wasser hinzugeben, damit es etwas flüssiger wird. Mit Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Der Hummus hält etwa 3 Tage im Kühlschrank oder aber kann portionsweise eingefroren werden. Dafür den Hummus in einen geeigneten Behälter geben, mit Olivenöl bedecken. Etwa 24 Stunden im Kühlschrank auftauen und vor Verzehr gut durchrühren.
2. Das rohe Gemüse in Sticks schneiden und zum Hummus servieren.
3. Oder den Hummus zum gerösteten Gemüse essen oder in einem Wrap verarbeiten oder zu gerilltem Lachs (siehe weiteres Rezept) als Dip reichen.



Frühstück

Mittag /
Abendbrot

Snacks /
Süßen

Snacks / Süßes

REZEPT 2: Granola

Schwierigkeit: Einfach

🕒 Vorbereitung: 5 Min 🕒 Kochen: 15

🍽 Portionen: 10 🏠 Temperatur: 180 Grad

Quelle:



ZUTATEN

250 g kernige Haferflocken

100 g Cashews oder Cashewbruch

3 EL Honig

5 EL pflanzliches Öl

1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Granola oder auch Knuspermüsli ist einfach gemacht und bleibt 2 bis drei Woche frisch. Die Grundzutaten Haferflocken, pflanzliches Öl, Cashews und Honig bleiben gleich, aber weitere Zutaten können varriert werden. Sonnenblumenkerne, Nussmix, gepuffter Quinoa, Chia, Kürbiskerne, Cornflakes etc. passen gut dazu und können nach der Zubereitung einfach dazugemischt werden.

1. Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mit den Händen vermischen und auf dem Backblech verteilen. Im Ofen auf der mittleren Schiene für zunächst 10 Minuten backen, dann einmal auf dem Backblech umrühren und für weitere 5 bis 8 Minuten goldbraun backen.

3. Das Granola kann als Topping für Joghurt, kernigem Frischkäse oder mit Milch als Snack oder zum Frühstück gegessen werden.



Frühstück

Mittag /
Abendbrot

Snacks /
Süßen

Snacks / Süßes

REZEPT 3: Hafer-Banane-Kekse (vegan, zuckerfrei)

Schwierigkeit: einfach

🕒 Vorbereitung: 5 Min 🕒 Kochen: 15 - 20 Min

🍽 Portionen: 20 Stück 🏠 Temperatur: 180 Grad

Quelle:



ZUTATEN

<input type="radio"/>	4	Banane (sehr reif)	<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	60 g	Leinsamen (im Mixer geschrotet)	<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	60 g	Haferflocken (Feinblatt)	<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	80 g	Mandeln (gemahlen)	<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	1/4 TL	Zimt	<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	1 Prise	Salz	<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	

ZUBEREITUNG

In nur 25 Minuten zauberst du diese köstlichen Kekse ohne raffinierten Zucker. Die zuckerfreien Bananen-Hafer-Kekse sind nicht nur super einfach und gesund, sondern auch Vegan und so richtig lecker. Perfekt als gesunde Snack für Schule, Uni, Arbeit oder den Ausflug im Sommer halten sie sich in einem geeigneten Behälter im Kühlschrank für etwa 2 Wochen frisch.

1. Den Backofen auf 180 Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die reifen Bananen klein schneiden, mit einer Gabel zerdrücken und in eine große Schüssel geben. Die Leinsamen im Mixer schroten und zusammen mit den Haferflocken, Mandeln, Zimt und der Prise Salz zu den Bananen geben und gut durchkneten.
3. Mit den Händen kleine Bällchen formen und auf das Backblech legen. Für für 15-20 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene backen. Nach 15 Minuten sind sie weich und nach 20 etwas knuspriger.



Frühstück

Mittag /
Abendbrot

Snacks /
Süßen

ESSENSPLANER

JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABENDBROT	SNACKS
M O				
D I				
M i				
D O				
F R				
S A				
S O				