

# Dein Vegan Wochenplan

## Montag

*Mittag* - **Fenchelsalat** mit **Orangen** und **Walnüssen**

*Abend* - Abendbrot mit **Auberginen-**, **Cashew-Aufstrich** oder **Hummus**

## Dienstag

*Mittag* - **Kichererbsensalat** mit **Rohpaprika**, **Tomaten** und **Frühlingszwiebeln**

*Abend* - **Bulgur** mit **Gurken**, **Tomaten** und **Petersilie** (Übertreibe ruhig mit der Menge, das wird auch morgen dein Lunch sein!)

## Mittwoch

*Mittag* - Reste von dem Bulgursalat

*Abend* - **Quinoa Burgers**



## Donnerstag

*Mittag* - **Avocadoscheiben**, **Tomaten**, **Gurken**, **Möhrenstreifen** und **Hummus**

*Abend* - **Couscous** mit **Pesto** und **Cherrytomaten**

## Freitag

*Mittag* - Reste von dem Couscoussalat

*Abend* - **Burritos** mit **Kidney-Bohnen**, **Paprika** und **Zwiebel**

## Samstag

*Mittag* - Quinoa mit **Mango**, **Avocado** und **Schwarzen Bohnen**

*Abend* - **Gemüsepfanne** mit **Paprika**, **Champignons** und **Zucchini**

## Sonntag

*Brunch* - **Pfannkuchen** mit **Ahornsirup** und **Haselnüssen**, **Obstsalat**,

**Pfirsich-Shake**

*Abend* - Grüne Primavera **Pasta** mit **Erbsen**, **Spargel**, **Frühlingszwiebeln** und frischen Kräutern (**Minze**, **Basilikum**, **Petersilie**...)

Und zum **Frühstück?** Müsli mit frischem Obst und dazu Milchkafee mit **Soja-**, **Reis-**, **Hafer-** oder **Dinkelmilch**.



## Zwei einfache vegane Rezepte

### Couscous mit Pesto und Cherrytomaten

- Für den Couscous, Wasser zum Kochen bringen und vom Herd nehmen.
- Den Couscous hinzufügen und ca. 5 Minuten quellen lassen.
- Die Cherrytomaten klein schneiden, Pesto und Tomaten hinzufügen und mischen.

### Grüne Primavera Pasta

- Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch dazugeben und eine Minute braten.
- Frühlingszwiebeln, Spargel und Erbsen hinzufügen und braten.
- Nudeln dazugeben und mit frischen Kräutern (Minze, Basilikum, Petersilie...) würzen.