

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 **Milchkaffee** 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.