

MONATSPLAN JANUAR

Rezepte und Einkaufslisten



WOCHE	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABENDESSEN
Grüner Dienstag am 9. Januar	Warmes Wasser mit Zitrone Haferflocken mit Kürbiskernen und Obst	Linsen-Kartoffelsalat und als Nachtisch gesünderer Schokopudding	Käse-Omelett mit Vollkornbrot und Tomaten
Grüner Dienstag am 16. Januar	Warmes Wasser mit Zitrone Vollkornbrot mit rote Bete-Aufstrich	Kokoscurry mit Gemüse und Nüssen	Gemüsequiche
Grüner Dienstag am 23. Januar	Warmes Wasser mit Zitrone Selbstgemachtes Bananengranola mit Joghurt und Früchten	Vegetarische Spaghetti Bolognese mit grünem Salat	Buchweizentoast mit Ei und Sauerkraut
Grüner Dienstag am 30. Januar	Warmes Wasser mit Zitrone Haferflocken mit Kürbiskernen und Obst	Pilzrisotto mit Parmesan	Süßkartoffelwaffeln mit Quark

MONATSPLAN JANUAR

Rezepte und Einkaufslisten

Einkaufsliste

WOCHE 1

1 Zitrone
Tomaten (oder andere Rohkost)
4 reife Bananen
Etwas Obst
½ rote Zwiebel
5 Kartoffeln
2 Bio-Eier
100g geriebener Käse
100g Schafskäse
Vollkornbrot
ungesüßtes Kakaopulver
Mandelmus
50g Kürbiskerne
Haferflocken
100g schwarze Linsen od.
Belugalinsen

WOCHE 2

1 Zitrone
1 Limette
Salatgurke
4 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel

1kg Gemüse, z.B. Möhren,
Brokkoli, Süßkartoffel, Paprika
250g gekochte Rote Bete
150g Basmatireis
250ml Kokosmilch
1 EL Thaipaste
Sojasauce (optional)
250g Mehl
100g Butter
4 mittelgroße Eier
100g Schmand
100g Frischkäse
geriebener Käse
75g Sonnenblumenkerne
Cashew- od. Erdnüsse ohne Salz
Frischkäse
weizenfreies Vollkornbrot

WOCHE 3

1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie

3 sehr reife Bananen
frische Früchte nach Wahl
400g passierte Tomaten - oder
gehackte Tomaten, Dose
1 EL italienische Kräuter -
Basilikum, Oregano
120ml Ahornsirup (alternativ
Reissirup)
300g Haferflocken
Buchweizenbrot oder anderes
Vollkornbrot
2 Bio-Eier
100g griechischer Joghurt od.
Naturjoghurt
Dose Bio-Sauerkraut
Harissapaste (alternativ: Öl mit
etwas Chilipulver)
100g ungesüßte Kokosflocken
70g Sonnenblumenkerne
70g Kürbiskerne
150g Walnüsse
150g rote Linsen



WOCHE 4

1 Zitrone
½ Bd. Schnittlauch
½ Bd. Dill
½ Bd. Petersilie
300g frische Champignons
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
500g Süßkartoffeln
Frische Früchte nach Wunsch
oder Tiefkühlbeeren
360g Milchreis (getrocknet)
Haferflocken
50g Kürbiskerne
Hafer- oder Kuhmilch
100ml Weißwein oder
alkoholfreier Wein
50-100g Käse, gerieben
500g Magerquark
100g Joghurt (1,5% Fett)
5 (Größe M) Eier
4 EL Dinkelmehl
1 TL Weinstein- Backpulver

Aus dem Vorratsschrank: Salz, Pfeffer, Olivenöl, Apfelessig, Backpapier, Zimt, Tomatenmark, Gemüsebrühe; Zimt, Senf, Honig