



5-Tage-Veganer Familien-Essensplan (ohne Soja/Seitan)

Wochenplan

Tag 1

- Frühstück: Haferflocken mit Apfel und Zimt
- Mittagessen: Kartoffel-Gemüse-Eintopf mit Linsen
- Abendessen: Spaghetti mit Tomatensoße und Ofengemüse
- Snack: Bananen-Hafer-Kekse

Tag 2

- Frühstück: Vollkornbrot mit Avocado und Gurke
- Mittagessen: Reispfanne mit Kichererbsen und Gemüse
- Abendessen: Gemüsebratlinge mit Kartoffelpüree und Erbsen
- Snack: Obstspieße mit Erdnussmus

Tag 3

- Frühstück: Dinkelpfannkuchen mit Apfelmus
- Mittagessen: Linsennudeln mit Brokkoli und Tomaten
- Abendessen: Ofenkartoffeln mit Hummus und Rohkost
- Snack: Karottensticks mit Brot und Hummus

Tag 4

- Frühstück: Smoothie-Bowl mit Banane, Beeren und Haferflocken
- Mittagessen: Couscous-Salat mit Paprika und Gurke
- Abendessen: Einfache Gemüsesuppe mit Brot
- Snack: Geröstete Kichererbsen

Tag 5

- Frühstück: Müsli mit Hafermilch und frischem Obst
- Mittagessen: Wraps mit Bohnenmus, Salat und Tomate
- Abendessen: Kartoffelgratin mit Hafercreme und Spinat

- Snack: Apfelscheiben mit Nussmus
-

Kindgerechte Alternativen für wählerische Esser

- Vollkornnudeln mit mildem Tomaten-Karotten-Soße
- Kartoffelwaffeln mit Apfelmus und Gurkensticks

Rezepte

Haferflocken mit Apfel und Zimt

- Haferflocken mit Wasser oder Hafermilch kochen.
- Apfel raspeln, Zimt dazugeben, untermischen.

Kartoffel-Gemüse-Eintopf

- Kartoffeln, Möhren, Lauch würfeln, mit Linsen in Gemüsebrühe ca. 20 Min. kochen.
- Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Spaghetti mit Tomatensoße

- Zwiebel und Knoblauch anbraten, Tomaten und Kräuter zugeben.
- Mit gekochten Spaghetti und Ofengemüse servieren.

Bananen-Hafer-Kekse

- 2 Bananen zerdrücken, 100g Haferflocken untermischen.
- Kleine Kekse formen, 15 Min. bei 180°C backen.

Gemüsebratlinge

- Kartoffeln, Möhren, Zucchini raspeln, mit Haferflocken mischen.
- Würzen, Bratlinge formen, in Öl braten.

Einkaufsliste für 5 Tage

Gemüse & Obst

Kartoffeln, Möhren, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Tomaten, Brokkoli, Gurke, Spinat, Äpfel, Bananen, Beeren

Getreide & Hülsenfrüchte

Haferflocken, Vollkornbrot, Dinkelmehl, Spaghetti, Linsennudeln, Reis, Couscous, Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Wraps

Milch- & Ei-Alternativen

Hafermilch, Hafercreme

Sonstiges

Apfelmus, Nussmus, Hummus, Pflanzenöl, Kräuter, Gemüsebrühe, Erdnussmus, Backpulver