



# 7-Tage-Veganplan für Familien (ohne Soja/Seitan)

---

## 7-Tage-Veganer Familienplan

### Tag 1

- Frühstück: Haferflocken mit Apfel, Zimt & Walnüssen
- Mittagessen: Linsensuppe mit Karotten & Kartoffeln
- Abendessen: Vollkornnudeln mit Tomatensoße & Erbsen
- Snack: Bananen-Hafer-Kekse

### Tag 2

- Frühstück: Bananen-Pancakes mit Apfelmus
- Mittagessen: Bulgur-Gemüse-Pfanne
- Abendessen: Kartoffelwedges mit Erbsen-Möhren-Gemüse
- Snack: Gemüsesticks mit Hummus

### Tag 3

- Frühstück: Vollkornbrot mit Avocado & Gurke
- Mittagessen: Cremige Kürbissuppe mit Brot
- Abendessen: Reispfanne mit Gemüse & Kichererbsen
- Snack: Obstsalat mit Nüssen

### Tag 4

- Frühstück: Overnight Oats mit Beeren
- Mittagessen: Nudelsalat mit Paprika & Mais
- Abendessen: Ofengemüse mit Kräuterreis
- Snack: Müsliriegel (selbstgemacht)

### Tag 5

- Frühstück: Dinkelgrießbrei mit Apfelkompott

- Mittagessen: Linsenbolognese mit Spaghetti
- Abendessen: Vegane Gemüse-Pizza
- Snack: Reiswaffeln mit Nussmus

## Tag 6

- Frühstück: Porridge mit Banane und Zimt
- Mittagessen: Kartoffel-Karotten-Eintopf
- Abendessen: Gemüsecurry mit Reis
- Snack: Apfel mit Nussmus

## Tag 7

- Frühstück: Frucht-Smoothie mit Haferflocken
- Mittagessen: Tomaten-Gemüse-Reis
- Abendessen: Ofenkartoffeln mit veganem Kräuterdip
- Snack: Müslikugeln (Haferflocken, Datteln, Nüsse)

## Ausführliche Rezepte

### Haferflocken mit Apfel, Zimt & Walnüssen

- Haferflocken mit Pflanzenmilch aufkochen.
- Geraspelten Apfel, Zimt und gehackte Walnüsse unterheben.

### Linsensuppe mit Karotten & Kartoffeln

- Zwiebel, Karotten und Kartoffeln würfeln, in Öl anschwitzen.
- Rote Linsen und Gemüsebrühe dazugeben, 25 Min. köcheln lassen.
- Mit Gewürzen abschmecken.

### Vollkornnudeln mit Tomatensoße & Erbsen

- Nudeln kochen, Zwiebel und Knoblauch anbraten.
- Tomatenmark und gehackte Tomaten zugeben.
- Mit TK-Erbsen kurz aufkochen, mit Nudeln servieren.

### Bananen-Hafer-Kekse

- 2 reife Bananen zerdrücken, mit 100 g Haferflocken vermengen.
- Nach Belieben Zimt, Rosinen oder Nüsse zugeben.
- Kleine Häufchen formen, 20 Min. bei 180 °C backen.

### Bulgur-Gemüse-Pfanne

- Bulgur nach Packung zubereiten.
- Zwiebel, Paprika, Zucchini würfeln, in Öl anbraten.
- Bulgur unterheben und würzen.

### **Kartoffelwedges mit Erbsen-Möhren-Gemüse**

- Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl und Paprikapulver backen.
- TK-Erbsen & Möhren in etwas Brühe dünsten.

### **Cremige Kürbissuppe mit Brot**

- Kürbis, Kartoffel, Karotte und Zwiebel anbraten.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen, weich kochen, pürieren.
- Mit Gewürzen abschmecken, mit Brot servieren.

### **Reispfanne mit Gemüse & Kichererbsen**

- Reis kochen. Zwiebel, Karotte, Zucchini, Kichererbsen anbraten.
- Mit Gewürzen verfeinern, Reis untermengen.

### **Overnight Oats mit Beeren**

- Haferflocken mit Pflanzenmilch mischen, Beeren dazugeben.
- Über Nacht kalt stellen.

### **Nudelsalat mit Paprika & Mais**

- Nudeln kochen. Paprika würfeln, Mais abgießen.
- Mit Öl, Essig und Gewürzen mischen.

### **Ofengemüse mit Kräuterreis**

- Gemüse (z. B. Karotten, Brokkoli, Zucchini) würfeln, mit Öl & Kräutern backen.
- Reis separat kochen, mit frischen Kräutern vermengen.

### **Müsliriegel (selbstgemacht)**

- Haferflocken, Nüsse, Datteln, etwas Öl & Agavendicksaft vermengen.
- In Form drücken, kalt stellen oder kurz backen.

### **Dinkelgrießbrei mit Apfelkompott**

- Dinkelgrieß mit Pflanzenmilch aufkochen.
- Mit Zimt süßen, mit Apfelkompott servieren.

### **Linsenbolognese mit Spaghetti**

- Zwiebel, Karotte, Sellerie anbraten.
- Rote Linsen, Tomaten und Gewürze zugeben.
- 20 Min. köcheln, mit Spaghetti servieren.

### **Vegane Gemüse-Pizza**

- Dinkelmehl, Hefe, Wasser, Öl zu Teig kneten.
- Mit Tomatensoße, Gemüse belegen, bei 220 °C backen (15 Min).

### **Reiswaffeln mit Nussmus**

- Reiswaffeln mit Mandelmus oder Cashewmus bestreichen.

### **Porridge mit Banane und Zimt**

- Haferflocken mit Pflanzenmilch aufkochen.
- Banane zerdrücken, mit Zimt einrühren.

### **Kartoffel-Karotten-Eintopf**

- Kartoffeln und Karotten in Würfel schneiden.
- Mit Zwiebel in Öl anschwitzen, Brühe aufgießen.
- 20 Min. köcheln lassen, würzen.

### **Gemüsecurry mit Reis**

- Zwiebel, Paprika, Karotte, Zucchini anbraten.
- Currypulver und Kokosmilch zugeben, köcheln lassen.
- Mit Reis servieren.

### **Apfel mit Nussmus**

- Apfel in Spalten schneiden, mit Mandelmus oder Nussmus servieren.

### **Frucht-Smoothie mit Haferflocken**

- Banane, Apfel, Haferflocken, Hafermilch mixen.
- Optional etwas Zimt oder Leinsamen zugeben.

### **Tomaten-Gemüse-Reis**

- Reis kochen. Zwiebel, Paprika, Tomatenwürfel anbraten.
- Reis unterheben, würzen.

### **Ofenkartoffeln mit veganem Kräuterdip**

- Kartoffeln halbieren, mit Öl und Gewürzen backen.
- Kräuter mit pflanzlichem Joghurt oder Quark-Alternative vermengen.

### **Müslikugeln (Haferflocken, Datteln, Nüsse)**

- Haferflocken, Datteln, Nüsse, etwas Öl pürieren.
- Kugeln formen, kühl stellen.

## Einkaufsliste für 7 Tage

### Obst & Gemüse

- Banane
- Brokkoli
- Datteln
- Gurke
- Karotten
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Kürbis
- Mais (Dose)
- Paprika
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln
- Äpfel

### Getreide & Hülsenfrüchte

- Bulgur
- Currygewürz
- Dinkelgrieß
- Dinkelmehl
- Haferflocken
- Kichererbsen (Dose)
- Reis
- Rote Linsen
- Spaghetti
- Vollkornnudeln

### Pflanzenmilch & Alternativen

- Apfelkompott
- Apfelmus
- Hafermilch oder andere Pflanzenmilch
- Pflanzlicher Joghurt

### Fette & Extras

- Agavendicksaft
- Backpulver
- Essig
- Gewürze
- Kokosmilch

- Mandeln
- Nussmus
- Trockenhefe
- Walnüsse
- Öl

### Tiefkühlprodukte

- Beeren
- Erbsen
- Möhren

### **Bonus: Kindgerechte Alternativen**

- Alternative 1: Nudeln mit veganer Butter & Erbsen
- Alternative 2: Kartoffelstampf mit Möhren und Apfelmus