

7-Tage-Essensplan – komplett mit Rezepten & Einkaufsliste

# 🗓️ Wochenplan

## Tag 1

* Frühstück: Joghurt mit Erdbeeren und Haferflocken
* Mittagessen: Spaghetti mit Zucchini-Tomatensoße
* Abendessen: Rührei mit Vollkornbrot und Gemüsesticks
* Snack: Apfelspalten mit Mandelmus

## Tag 2

* Frühstück: Haferflocken-Porridge mit Apfel und Zimt
* Mittagessen: Wraps mit Hähnchen, Paprika und Joghurtdip
* Abendessen: Kartoffelrösti mit Kräuterquark
* Snack: Gurkenscheiben mit Hummus

## Tag 3

* Frühstück: Belegtes Vollkornbrot mit Käse und Radieschen
* Mittagessen: Ofengemüse mit Feta (vegetarisch)
* Abendessen: Schnelle Gemüsesuppe mit Nudeln
* Snack: Joghurt mit Honig und Nüssen

## Tag 4

* Frühstück: Obstsalat mit Quark
* Mittagessen: Lachs mit Reis und Brokkoli
* Abendessen: Tortellini mit Pesto und Tomaten
* Snack: Bananen-Muffin

## Tag 5

* Frühstück: Müsli mit Milch und Banane
* Mittagessen: Reispfanne mit Hackfleisch und Gemüse
* Abendessen: Bunte Brotzeit mit Rohkost
* Snack: Trauben und Käsewürfel

## Tag 6

* Frühstück: Overnight Oats mit Beeren
* Mittagessen: Gemüsepfanne mit Couscous (vegetarisch)
* Abendessen: Rührei mit Spinat und Brot
* Snack: Reiswaffeln mit Erdnussbutter

## Tag 7

* Frühstück: Pancakes mit Obst
* Mittagessen: Hähnchenspieße mit Bulgur und Joghurtsoße
* Abendessen: Nudelsuppe mit Suppengemüse
* Snack: Apfel-Möhren-Rohkost

🍽️ Alle Rezepte

## Joghurt mit Erdbeeren und Haferflocken

* Joghurt in Schüssel geben.
* Erdbeeren waschen, klein schneiden und darüber verteilen.
* Haferflocken untermischen oder oben aufstreuen.

## Spaghetti mit Zucchini-Tomatensoße

* Spaghetti nach Packung kochen.
* Zucchini klein würfeln und in Öl anbraten.
* Passierte Tomaten und Gewürze zugeben und köcheln lassen.
* Mit Spaghetti servieren.

## Rührei mit Vollkornbrot und Gemüsesticks

* Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
* In Pfanne mit etwas Butter stocken lassen.
* Mit Vollkornbrot und geschnittenen Rohkoststicks (z.B. Paprika, Gurke) servieren.

## Apfelspalten mit Mandelmus

* Apfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
* Mit Mandelmus servieren.

## Haferflocken-Porridge mit Apfel und Zimt

* Haferflocken mit Milch oder Wasser aufkochen.
* Geriebenen Apfel und Zimt einrühren.
* Kurz quellen lassen und warm servieren.

## Wraps mit Hähnchen, Paprika und Joghurtdip

* Hähnchenfilet in Streifen schneiden und anbraten.
* Paprika in Streifen schneiden, dazugeben und kurz mitgaren.
* Wraps mit Joghurt bestreichen, Hähnchen-Gemüse-Mix einrollen.

## Kartoffelrösti mit Kräuterquark

* Kartoffeln grob reiben, ausdrücken, mit Ei und Salz vermengen.
* Portionsweise in der Pfanne ausbraten.
* Mit Kräuterquark servieren.

## Gurkenscheiben mit Hummus

* Gurke in dicke Scheiben schneiden.
* Mit Hummus als Dip servieren.

## Belegtes Vollkornbrot mit Käse und Radieschen

* Brot mit Butter oder Frischkäse bestreichen.
* Käsescheiben darauflegen, mit geschnittenen Radieschen belegen.

## Ofengemüse mit Feta (vegetarisch)

* Gemüse (z. B. Zucchini, Paprika, Karotten) in Stücke schneiden.
* Mit Öl, Salz und Kräutern vermengen, auf Blech geben.
* Bei 200 °C ca. 20 Min. backen, dann Feta darüber bröseln.

## Schnelle Gemüsesuppe mit Nudeln

* Suppengemüse klein schneiden, in Brühe garen.
* Kleine Nudeln zugeben, ca. 10 Min. köcheln.
* Mit Kräutern abschmecken.

## Joghurt mit Honig und Nüssen

* Naturjoghurt in Schüssel geben.
* Mit 1 TL Honig und gehackten Nüssen bestreuen.

## Obstsalat mit Quark

* Verschiedene Obstsorten klein schneiden.
* Mit Quark verrühren oder separat servieren.

## Lachs mit Reis und Brokkoli

* Lachsfilet würzen und in Pfanne oder Ofen garen.
* Reis nach Packung kochen.
* Brokkoli in Röschen teilen und dämpfen.
* Alles zusammen anrichten.

## Tortellini mit Pesto und Tomaten

* Tortellini nach Packung zubereiten.
* Kirschtomaten halbieren.
* Tortellini mit Pesto und Tomaten vermengen.

## Bananen-Muffin

* 1 reife Banane zerdrücken, mit 1 Ei, 2 EL Mehl, 1 TL Honig mischen.
* In Muffinform geben, bei 180 °C ca. 15-20 Min. backen.

## Müsli mit Milch und Banane

* Müsli in Schüssel geben, Banane in Scheiben schneiden.
* Mit Milch übergießen und servieren.

## Reispfanne mit Hackfleisch und Gemüse

* Reis kochen.
* Hackfleisch anbraten, gewürfeltes Gemüse (z. B. Paprika, Zucchini) dazugeben.
* Mit Gewürzen abschmecken, Reis untermischen.

## Bunte Brotzeit mit Rohkost

* Brot mit Aufschnitt, Käse, Gurken- und Tomatenscheiben anrichten.
* Mit Paprika- oder Möhrensticks ergänzen.

## Trauben und Käsewürfel

* Käse in Würfel schneiden.
* Mit gewaschenen Trauben als Snack anrichten.

## Overnight Oats mit Beeren

* Haferflocken mit Milch oder Joghurt und Beeren vermengen.
* Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

## Gemüsepfanne mit Couscous (vegetarisch)

* Couscous nach Anleitung quellen lassen.
* Gemüse nach Wahl würfeln, anbraten, würzen.
* Mit Couscous vermengen und servieren.

## Rührei mit Spinat und Brot

* Spinat in Pfanne mit etwas Öl zusammenfallen lassen.
* Eier verquirlen, darübergießen, stocken lassen.
* Mit Brot servieren.

## Reiswaffeln mit Erdnussbutter

* Reiswaffeln mit Erdnussbutter bestreichen.
* Optional: Bananenscheiben darauflegen.

## Pancakes mit Obst

* 1 Ei, 100 ml Milch, 100 g Mehl zu Teig verrühren.
* Kleine Pancakes ausbacken.
* Mit frischem Obst servieren.

## Hähnchenspieße mit Bulgur und Joghurtsoße

* Hähnchen in Würfel schneiden, würzen, auf Spieße stecken und anbraten.
* Bulgur nach Anleitung zubereiten.
* Mit Joghurtsoße servieren (Joghurt, Zitrone, Kräuter).

## Nudelsuppe mit Suppengemüse

* Suppengemüse klein schneiden, in Brühe garen.
* Nudeln zugeben, ca. 10 Min. kochen.
* Mit Kräutern abschmecken.

## Apfel-Möhren-Rohkost

* Apfel und Möhre raspeln.
* Mit etwas Zitronensaft beträufeln und vermengen.

🛒 Vollständige Einkaufsliste für 7 Tage

## Obst & Gemüse

* Erdbeeren
* Äpfel
* Bananen
* Zucchini
* Paprika
* Karotten
* Brokkoli
* Gurken
* Tomaten
* Radieschen
* Spinat
* Suppengemüse

## Getreideprodukte & Hülsenfrüchte

* Haferflocken
* Reis
* Spaghetti
* Couscous
* Bulgur
* Vollkornbrot
* Wraps
* Mehl

## Milchprodukte & Eiweiß

* Joghurt
* Quark
* Käse
* Feta
* Eier
* Milch
* Hähnchenbrust
* Hackfleisch
* Lachs

## Vorräte & Gewürze

* Öl
* Essig
* Salz
* Pfeffer
* Paprika edelsüß
* Kräuter
* Honig
* Mandelmus
* Hummus
* Pesto

## Snacks & Sonstiges

* Nüsse
* Trauben
* Reiswaffeln
* Erdnussbutter
* Backpulver
* Zitrone