

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