

# 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