

WAS KOCHTE ICH HEUTE?

Zu Hause täglich frisch und abwechslungsreich zu kochen, ist aufs Neue eine Herausforderung. Vor allem auch dann, wenn es aufgrund von Homeoffice auch schnell gehen muss. Ein Wochen-Speiseplan kann eine Unterstützung sein. Dieser hilft auch bei der Planung des Einkaufs.

👉 TIPP: Bei Strudeln oder Knödeln gleich mehr kochen und dann einen Teil davon einfrieren!



WOCHENPLAN WINTER



	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FRÜHSTÜCK	VK-Brot, Kräuter-aufstrich, Apfel Milch	Roggen-brot, Butter, Käse, Birne Kakao	Müsli aus Milch, Flocken, Nüsse, Birne, Zimt Früchtetee	VK-Brot mit Butter, Kresse und Karotten Kakao	Porridge mit Apfel und Zimt Kräutertee	Pancakes mit TK-Beeren Früchtetee	VK-Toast mit Butter, Kresse, Ei Milch
JAUSE	Schinken-weckerl und Kohlrabi	Knäcke-brot mit Liptauer, Radieschen	VK-Brot mit Rucola, Bohnen-aufstrich, Rettich	Joghurt-Topfen-creme mit TK-Beeren und Flocken	Kornspitz mit Kürbis-kerne-aufstrich, Karotten	Butterbrot mit Kresse und Kohlrabi	Joghurt mit Apfel-mus
MITTAG	Gemüse-strudel mit Kräuter-sauce, Rucola	Hirseauf-lauf mit Äpfeln	Wraps mit Thunfisch und Gemüse	Vollkorn-Gemüse-pizza	Spinat mit Kartoffeln und Spiegelei	Gnocchi mit Paradeis-sauce und Vogerlsalat	Gemüse-Nudel-pfanne mit Hühner-fleisch, Feldsalat
JAUSE	Joghurt mit Mar-melade	Nüsse	Trocken-obst	Kekse, Weichsel-kompott	Birne	Knabber-kerne	Muffin
ABEND	Ofen-kartoffeln mit Dip	Frischkäse mit Rettich, Brot	VK-Nudelsalat	Gemüse-suppe, Korn-weckerl	Palat-schinken mit Mar-melade	Aufstrich-brote mit Radies-chen	Pizza-brötchen

VK = Vollkorn, TK = tiefgekühlt

Rezepte: https://kinderessengesund.at/startseite_winterrezepte

Die Mischung macht's! Es muss nicht sein, dass man die Woche so genau durchplant, der Plan soll Ideen liefern und als Inspirationsquelle dienen!

Viel Freude beim Ausprobieren!

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams