

Meine vegane Woche mit

MARTINA
Mein Kochsalon

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Hafermilchreis mit Mangopüree	Vegane Eierspeise	Kokos-Porridge- Bowl	Beeren-Granola	Japanisches Gemüseomelette	Veganer French Toast	Grüner Smoothie mit Kick
Mittag	Kichererbsencurry mit Reis	Linsenbolognese	Wok-Gemüse mit knusprigem Tofu und Basmatireis	Pita mit knusprigen Karotten	Ofengemüse mit Zitronen- Knoblauch-Öl und Quinoa	Glasierte Tofu- Steaks mit Bratkartoffeln und Salat	Veganer Shepard's Pie
Abend	Brokkolisuppe mit Chilicroutons	Karotten- Pastinaken-Suppe	Hummus my way	Lo mein mit Gemüse	Karotten-Curry- Suppe	Salat aus geröstetem Wintergemüse	Ganzer gerösteter Karfiol mit Salsa verde

mit Unterstützung von

