

## **FRÜHSTÜCK**

**Kichererbsen - Tomaten Aufstrich Vegan 339 kcal 8 min**

**1 Stück Brötchen (Vollkorn)**

**100 g Kichererbsen (Glas/Dose)**

**1 Stück Tomate**

**2 TL Olivenöl**

**1 Prise Oregano, Jod-Salz, Pfeffer**

**(schwarz)**

**Kichererbsen abtropfen lassen. Alle**

**Zutaten fein pürieren. Mit Pfeffer**

**abschmecken. Aufstrich auf die Brötchen**

**streichen und genießen!**

## **MITTAGESSEN**

**Obst - Fisch Salat**

**Fisch 370 kcal 5 min**

**1 Stück Apfel**

**150 g Thunfisch (Dose)**

**2 Stück Frühlingszwiebel**

**10 g Walnuss**

**1 TL Mayonnaise (fettarm)**

**1/2 TL Senf**

**1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)**

**Obst würfeln und Zwiebeln in Scheiben**

**schneiden. Nüsse hacken. Alles in eine**

**Schüssel geben. Thunfisch abtropfen lassen,**

**mit einer Gabel grob zerplücken und zum**

**Salat geben. Mayo Senf verrühren, mit**

**Gewürzen abschmecken und über den Salat geben.**

## **ABENDESSEN**

**Gemüsepfanne mit Ei S**

**Veggie 326 kcal 15 min**

**200 g Kaisergemüse (TK)**

**1 Stück Eier**

**1/2 Stück Zwiebel**

**10 g Ingwer**

**1 Stück Rote Peperoni (frisch)**

**1 TL Tomatenmark**

**1/2 Stück Knoblauchzehe**

**1 TL Gemüsebrühe**

**1 TL Sonnenblumenöl**

**1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)**

**Kaisergemüse auftauen und mit gehackten**

**Chilis, Zwiebeln und Ingwer braten, bis**

**Zwiebeln glasig sind. Mit wenig Wasser**

**aufgießen, fertig garen, aber nicht weich**

**werden lassen. Mit Tomatenmark, Brühe,**

**Salz und Pfeffer würzen. Ei darüber geben**

**und verrühren, bis Ei gestockt ist.**

#### **VORMITTAGSSNACK**

**Apfel - Gurken - Smoothie S**

**Veggie 143 kcal 5 min**

**100 g Salatgurke**

**1/2 Stück Apfel**

**1/2 TL Honig**

**1 EL Limettensaft**

**200 ml Orangensaft (100% Frucht)**

**Apfel und Gurke kleinschneiden und mit**

**den anderen Zutaten im Mixer geben und**

**auf hoher Stufe fein pürieren.**

#### **NACHMITTAGSSNACK**

**Großer Apfel - Snack**

**Vegan Paleo 137 kcal 1 min**

**2 Stück Apfel**

**Einfach genießen.**