Bio-Familienrezepte

Juli/August

4 Wochenplan

Mo / Zucchini-Champignon-Pasta
Di / Kartoffelpuffer mit Apfelmus
Mi / Sommer-Bowl mit Hirtenkäse
Do / **Gemüse-Curry mit Kichererbsen**
Fr / Ofengemüse mit Kräuterdipp
Sa / Erbsencremesuppe
So / Rote Bete-Quiche mit Hirtenkäse

Mo / Gemüse-Frittata
Di / Kartoffel-Lauch-Gratin
Mi / Brokkoli-Käse-Suppe
Do / Cremige Zitronen Spaghetti
Fr / Grießbrei mit Beeren-Kompott
Sa / Gebratene Nudeln mit Gemüse und Tofu
So / Zucchini-Pfannkuchen, gefüllt

Mo / Brokkoli-Nudel-Auflauf
Di / Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Gemüsesticks
Mi / Bulgur-Salat
Do / Salat-Bowl mit Knusper-Gnocchi
Fr / Käse-Lauch-Suppe
Sa / Zucchini-Puffer mit Tsatsiki
So / Flammkuchen mit Gemüsesticks

Mo / Rote Linsen-Bolognese
Di / Kartoffelbrei mit Rahmspinat und Spiegelei
Mi / Kichererbsen-Spinat-Curry
Do / Zucchini-Schiffchen gefüllt mit Dinkel
Fr / Simons Reissalat mit Feta
Sa / Arme Ritter mit Vanillequark und Apfelmark
So / Vegetarische Lasagne

Bio- Zutat des Monats:

Zucchini
regional und saisonal
überall in Bioqualität zu finden
preisgünstig
vielseitig
kombinierbar mit (fast) allem





Mehr Bio-Rezepte für Familien:
www.dge-sh.de/bio-aus-SH-bio-fuer-alle

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein

DGE

Bio aus SH
Bio für alle.