

wochenspeiseplan frisch gekocht

MONTAG

Müsli mit Honig und Nüssen

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Schweizer Wurstsalat mit
Kalbspariser

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Nudelauflauf mit Nussbröseln

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

FREITAG

Mango-Buttermilch Shake

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Faschierte Fischlaibchen mit
Erdäpfel-Gurken-Salat

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Tiroler Radieschensuppe

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

DIENSTAG

Porridge aus Rollgerste, Quinoa und
Banane

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Salat mit Melone, Prosciutto und
Ribisel-Vinaigrette

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Tomaten-Feta-Risotto mit Rollgerste
und Kräutern

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

SAMSTAG

Gebratener Lachs auf
Kräuteromelette

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Gegrillte Süßkartoffeln mit Fisolen-
Vogelersalat

frisch gekocht Magazin
Juli/August 2017, S. 167

Hühner-Chili mit Erdnusscreme und
Reis

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

MITTWOCH

Grieß Porridge mit Honigbeeren

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Ricotta-Spinat-Lasagne

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Melonenkaltschale mit Koriander

frisch gekocht Magazin
Juli/August 2017, S. 131

SONNTAG

Kokos-Pancakes mit Ahornsirup

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Nudelsalat mit Antipasti-Gemüse

frisch gekocht Magazin
Juli/August 2017, S. 124

Flammkuchen mit Apfel, Speck und
Camembert

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

DONNERSTAG

Avocado-Sandwich mit
Kräuterpesto und Rucolasalat

[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Gebackener Kokosmilchreis mit
Pfersichen

frisch gekocht Magazin
Juli/August 2017, S. 41

Geschnetzelte Hüferlsteaks mit
Radieschen, Kichererbsen und

Joghurt
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

NOTIZEN