

# Mein Thermomix® Wochenplan

## Samstag

**Gefüllte  
Süßkartoffeln  
mit Coleslaw  
& Bananen-  
Mayonnaise**

## Sonntag

**Nacho-Auflauf**

## Montag

**Puten-Gemüse-  
Eintopf**

## Dienstag

**Gemüse-  
tartelettes  
mit  
gemischtem  
Salat**

## Mittwoch

**Nusseis  
mit Lavendel-  
Zitrus-  
Crumble**

## Donnerstag

**Brotlasagne**

## Freitag

**Banana Nice  
Cream**

## Zutatenliste

### Grundzutaten

- 120 Weizenmehl
- 100 g Maismehl
- 1TL Guarkernmehl
- 30 g Sriracha-Sauce
- 1 Jalapeño Chili
- 1 TL Chili, getrocknet
- 10 g Mexikanische Gewürzmischung
- 1TL Lavendel, getrocknet
- Öl (Oliven- & Sonnenblume)
- Salz, Pfeffer
- Apfelessig, Balsamico
- Paprika, edelsüß, Sesam
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Thymian, Rosmarin, Oregano
- Gewürzpaste
- Petesilie
- Butter

### Milchprodukte

- 270 g Schlagobers
- 60 g Cheddar, gerieben
- 150 g Parmesan
- 250 g Kokosmilch
- 40 g Mandeldrink

### Gemüse

- 4 Süßkartoffeln
- 200 g Kartoffeln
- 230 Karotten
- 430 g Paprika, rot & gelb
- 200 g Tomaten
- 300 g Tomaten, passiert
- 250 g Suppengemüse
- 410 g Zwiebeln
- 100 g Sellerie
- 250 g Weißkohl
- 10 Knoblauchzehen
- Feldsalat/Rucola
- 200 g Radieschen

### Obst

- 3 Bananen
- 1 Limette
- 1 Zitrone
- 2 Orangen
- 300 g Äpfel, säuerlich
- Ingwer

### Sonstiges

- 300 g Linsen, braun, getrocknet
- 285 g Mais
- 240 g Kidneybohnen
- 8 Eier
- 250 g Honig
- 250 g Nüsse
- 1 EL Erdnussbutter
- 500 g Brot, trocken

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---