

Restlos genießen

Smart einkaufen und Reste vermeiden



Montag
**Möhrenspaghetti
mit Möhrengrün-Pesto**



Dienstag
Möhren-Tomaten-Cremesuppe



Mittwoch
**Zucchini-Schinken-Gemüse
mit Frischkäsesauce**



Donnerstag
Kartoffelsuppe



Freitag
**Brokkolisalat
mit Pinienkernen**



Samstag
**Hähnchen mit
Zucchini-Möhren-Reis**



Sonntag
**Kartoffeln mit buntem Gemüse
und Käsesauce**

**Zu den
Rezepten**

**Für die gesamte Woche
Obst und Gemüse
einkaufen und ohne
Reste kochen!**

500 – 800 g Zucchini
800 – 1000 g Möhren
200 g Staudensellerie
1650 g Kartoffeln
2 – 3 Paprika
400 g Zwiebeln
1 Apfel
250 g Brokkoli
150 g Porree

