

Vegane Wochenplanideen

Woche 1

Montag



One-Pot-Pasta

50 Min.

Dienstag



Fächerbaguette
mit zweierlei
Aufstrich

25 Min.

Mittwoch



Feldsalat mit Senf-
Vinaigrette und
Granatapfel

20 Min.

Donnerstag



Vegane
Karottentortilla

50 Min.

Freitag



Tomatensuppe
mit Pasta &
Pesto-Topping

30 Min.

Samstag



Deftiger
Sauerkraut-
Eintopf

1 Std. 5 Min.

Sonntag



Vegane Mini-
Marmor-
Gugelhupfe

45 Min.

Woche 2



Spaghetti Carbonara
mit Räuchertofu und
Cashewmus

30 Min.



Fächerbaguettes
mit Pesto-Ceme
und Tomate

43 Min.



Linsensalat mit
Kürbiskern-
Vinaigrette

45 Min.



Süßkartoffel-
Kichererbsen-
Waffeln mit
Kräuterdip

40 Min.



Fruchtige Kokos-
Kürbis-Suppe

30 Min.



Quinoa-Chili-
Lupinen-Eintopf

35 Min.



Kidneybohnen-
Mandel-Brownies

30 Min.

Vegane Wochenplanideen

Woche 3

Montag



Lasagne mit
Linsen-Bolognese

1 Std. 55 Min.

Dienstag



Buntes
Wurzelgemüse
aus dem Ofen

1 Std.

Mittwoch



Rotkohl-Orangen-
Salat mit
Prelselbeerdressing

30 Min.

Donnerstag



Rote Linsen
Burger mit
Tortilla-Chips
und Grillgemüse

35 Min.

Freitag



Süßkartoffel-
Erdnuss-Suppe
mit Limette und
Koriander

30 Min.

Samstag



Spinat-
Kichererbsen-
Eintopf

30 Min.

Sonntag



Apfel-Marzipan-
Muffins mit
Kokos

1 Std. 45 Min.

Woche 4



Beanball-
Spaghettini

28 Min.



Schwedische
Fächer kartoffeln
mit Tomaten-
Kapern-Hummus

50 Min.



Schichtsalat mit
Kichererbsen-
Spirelli

1 Std. 5 Min.



Vegane
Pfannkuchen mit
Himbeer-Kokos-
Füllung

1 Std. 45 Min.



Brokkoli-
Haselnuss-Suppe

30 Min.



Deftiger
Sauerkraut-
Eintopf

1 Std. 5 Min.



Vegane Mousse
au Chocolat

20 Min. + 6 Std. kühlen