

Wochenplan B

Knuspermüsli mit Obst zum Frühstück

 Das passt dazu

 Tipp

Montag



Eine Tasse Kräuter- oder Früchtetee.

Als Hauptmahlzeit: Bereiten Sie unsere [Möhren-Cremesuppe](#) als Kohlrabi-Suppe. Die Blätter können Sie wunderbar für den Kräuterrahm nutzen.

Hähnchenragout mit Reis

 Das passt dazu

 Tipp

Dienstag



Ein bunter Obstteller, gemeinsam frisch aufgeschnitten.

Das Hähnchenragout schmeckt auch super lecker mit Couscous!

Kartoffel-Gemüse-Stampf

 Das passt dazu

 Tipp

Mittwoch



Ein frischer bunter Blattsalat und wer mag ein Fischfilet dazu, oder Feta-Würfel obendrauf.

Eine besonders schöne Farbe bekommt der Stampf, wenn er mit Rote Bete zubereitet wird.

Couscous-Salat mit Zitrone-Minz-Joghurt

 Das passt dazu

 Tipp

Donnerstag



Hier braucht es eigentlich nichts dazu, denn es ist alles drin, aber Platz für ein kleines Fruchteis lässt der Salat bestimmen.

Ein besonderes Couscous-Erlebnis wäre, wenn Sie die einzelnen Zutaten in Schüsseln auf den Tisch stellen: Alle können sich dann Ihre individuelle Couscous-Kreation zusammenstellen. Nüsse und Samen ergänzen das Ganze zusätzlich.

Sandwich-Kräuterbutter

 Das passt dazu

 Tipp

Freitag



Vollkornbrot, oder Pellkartoffeln und Frischkost.

Fragen Sie Ihre Kinder doch mal nach ihrem Lieblingsessen in der Kita bzw. Schule und versuchen Sie es mit Hilfe Ihrer Kinder umzusetzen.