



MONTAG

Gebackener Lachs mit Gemüse

⌚ 35 MINUTEN

eine gesunde, proteinreiche Mahlzeit für die ganze Familie.

mampfplanner.de/warmes-essen/gebackener-lachs/



DIENSTAG

Ofen Couscous Auflauf mit Gemüse

⌚ 45 MINUTEN

Einfach zuzubereiten und perfekt für gemütliche Herbsttage.

mampfplanner.de/warmes-essen/ofen-couscous-auflauf



MITTWOCH

Linseneintopf

⌚ 40 MINUTEN

Reich an Ballaststoffen und voller Geschmack, ideal für kalte Tage.

mampfplanner.de/warmes-essen/linseneintopf-mit-wurzelgemuese/



MONTAG

Kürbis-Pfannkuchen

⌚ 35 MINUTEN

Ein einfaches, herbstliches Gericht, das wunderbar sättigt und allen schmeckt.

mampfplanner.de/warmes-essen/kuerbis-pfannkuchen-mit-kraeuterquark/



DIENSTAG

Kürbis-Gnocchi und weichem Gemüse

⌚ 35 MINUTEN

eine wohltuende Mahlzeit voller Herbstaromen.

mampfplanner.de/saison/herbstrezept/kuerbis-gnocchi/



MITTWOCH

Hackfleisch-Kohlpfanne

⌚ 30 MINUTEN

eine schnelle und nahrhafte Mahlzeit für die ganze Familie.

mampfplanner.de/saison/herbstrezept/hackfleisch-kohlpfanne/



MONTAG

Gemüselasagne

⌚ 60 MINUTEN

Herzhaft und familienfreundlich.

mampfplanner.de/warmes-essen/auflaeufe/gemueselasagne/



Notizen
