

MONTAG

Pizza-Baguettes

⌚ 20 MINUTEN

Perfekt für einen schnellen und köstlichen Genuss.

www.mampfplanner.de/teenager/leckere-pizza-baguettes/

DIENSTAG

Hackfleisch-Tacos

⌚ 25 MINUTEN

Eine schnelle und nahrhafte Mahlzeit für die ganze Familie.

www.mampfplanner.de/fingerfood/hackfleisch-tacos/

MITTWOCH

Ofengemüse mit Feta

⌚ 40 MINUTEN

Eine herzhafte Mahlzeit für kalte Tage.

www.mampfplanner.de/warmes-essen/ofengemuese-mit-feta/

DONNERSTAG

Vegetarische Käse-Makkaroni

⌚ 35 MINUTEN

Ein einfaches Wohlfühlessen, das jeden begeistert

www.mampfplanner.de/teenager/kaese-makkaroni/

FREITAG

Mini-Quiches mit Gemüse

⌚ 35 MINUTEN

Eine wohltuende Mahlzeit voller Herbstaromen.

www.mampfplanner.de/fruehstueck/mini-quiches-mit-gemuese/

SAMSTAG

Selbstgemachte Burger

⌚ 25 MINUTEN

Eine schnelle und nahrhafte Mahlzeit für die ganze Familie.

www.mampfplanner.de/warmes-essen/fleisch/selbstgemachte-burger/

SONTAG

Lachs mit Gemüse

⌚ 35 MINUTEN

Eine gesunde, proteinreiche Mahlzeit für die ganze Familie.

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

Notizen

Ganzer Wochenplan unter:

<https://mampfplanner.de/wochenplan/wochenplan-teenager/>