

MONTAG

Pizza-Baguettes

⌚ 20 MINUTEN

Perfekt für einen schnellen und köstlichen Genuss.

[www.mampfplanner.de/
teenager/leckere-pizza-
baguettes/](http://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/](http://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/](http://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/](http://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/](http://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/](http://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/](http://www.mampfplanner.de/warmes-essen/gebackener-lachs/)

Notizen

Ganzer Wochenplan unter:

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