Achtsam Essen im Lockdown 2.0

NOVEMBER 2020

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Bleib-gesund Suppe mit Seewinkler Ingwer und Kurkuma 2	Schinkenfleckerl mit Brokkoli * Sauerteig ansetzen 3	Faschierte Laibchen mit Erdäpfel-Selleriepüree * Erdäpfel-Dinkelbrot 4	Gemüsesuppe mit Linsen 5	Mangold Crêpes mit saisonaler Gemüsefüllung * knusprige Vollkornhörnchen 6	Kraut-oder Apfelstrudel * Sauerteig ansetzen 7	Rindsragout vom Weidejungrind mit Karotten und Kartoffeln * Brennnesselbrot 8
Pasta mit Fenchel-Tomaten-Soße 9	Kürbis-Süßkartoffel-Karottensuppe & zuckerfreier Kaiserschmarren * Sauerteig ansetzen 10	Paprikahendl mit Kräuternockerl * Weizensauerteig-Wurzelbro 11	Geröstetes Ofengemüse mit Joghurt-Dill-Dip 12	Rüben-Risotto mit Seeforelle 13	Dinkelvollkorn-Flammkuchen mit roter Rübe und Bergkäse * Sauerteig ansetzen 14	Rindsragout vom Weidejungrind mit Karotten und Kartoffeln * Brennnesselbrot 15
Erdäpfel-Wurstgulasch (ev. Sonntag vorkochen) 16	Hirse-Gemüseauflauf mit Petersiliencreme * Sauerteig ansetzen 17	wärmende Haferflockensuppe mit Gemüse * Topfbrot mit Dinkelvollkornmehl 18	Kürbislasagne mit Paradeisergemüse (eingemacht) 19	Orientalischer Couscous mit Rübe und Zanderstreifen 20	PilzOmelett mit Schnittlauch * Einkorn-Marmorgughupf 21	Zwiebelrostbraten mit Fächer-Erdäpfeln * Einkornvollkornweckerl mit Apfel 22
Vollkornquiche mit Brennnesseln oder Spinat 23	Dukatenbuchteln mit Powidl und Vanillesauce * Sauerteig ansetzen 24	Würziger Gerstenbraten * Saftiges Vollkorn-Karottenbrot 25	Überbackene Erdäpfeln mit Kürbis und Bergkäse 26	Kohl-Zuspeise mit Rindsschnitzel 27	Flammkuchen mit Mandelmus, Kürbis und Pilzen * Sauerteig ansetzen 28	Wiesenhendl mit Trauben und Äpfeln * Bauernbrot mit rotem Traubensaft 29
30						