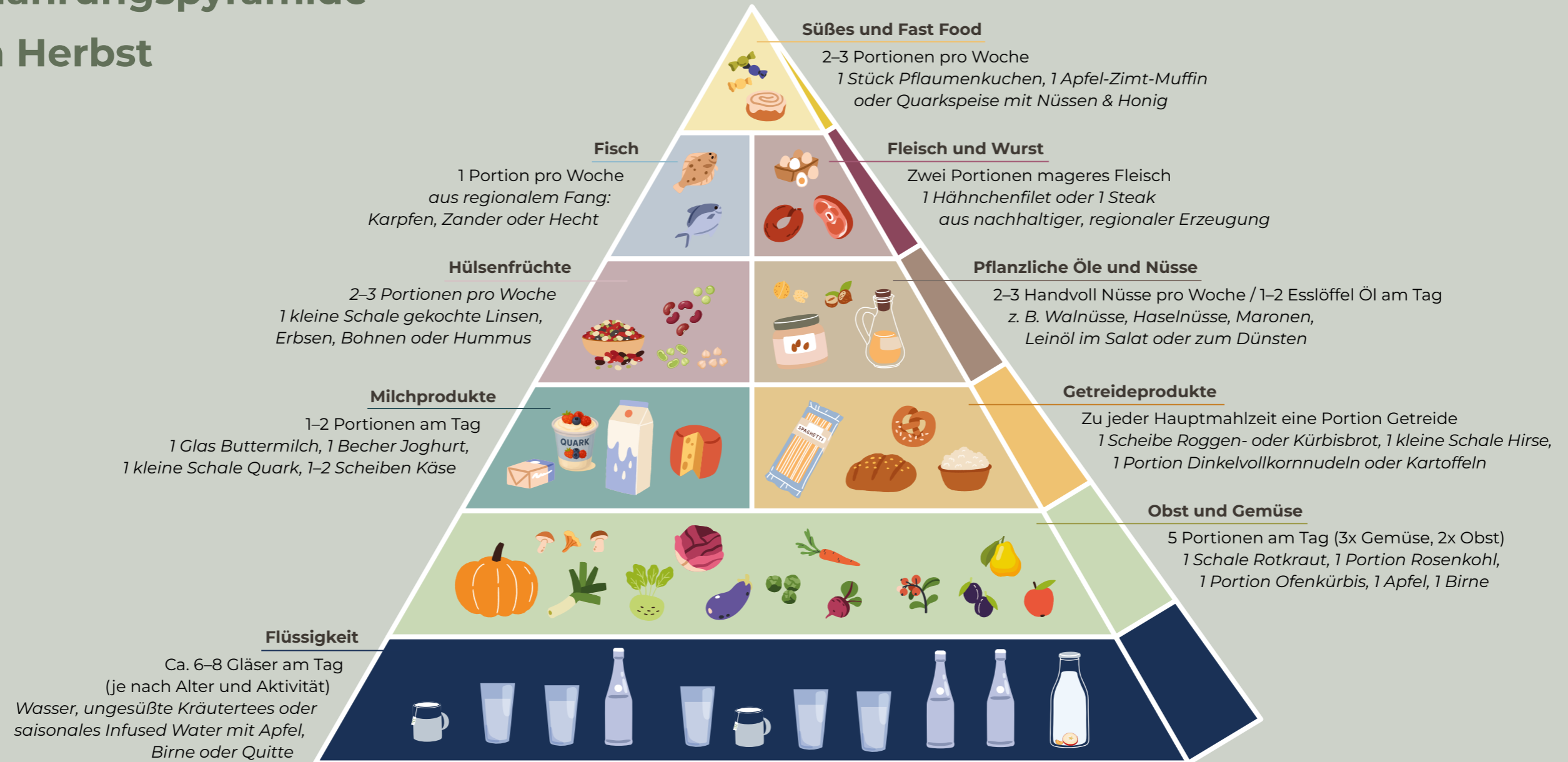


Saisonale Ernährung leicht gemacht: Die Ernährungspyramide für den Herbst



Unsere Rezept-Ideen für eine ausgewogene Herbstwoche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Vollkornbrot mit Kräuterquark und Gurke	Dinkelpfannkuchen, Birne und Joghurt	Müsli mit Apfel, Walnuss, Joghurt	Overnight Oats mit Pflaumen und Datteln	Rührei mit Vollkornbrötchen und Tomate	Fruchtiges Hüttenkäse-Sandwich, Weintrauben	Rührei mit Bauernbrot und Tomatenscheiben
Mittagessen	Kürbis-Polenta-Auflauf mit Tomaten, dazu Salat	Spätzle mit Pilzrahm und Petersilie	Ofengemüse mit Hirse und Feta, Joghurtdip	Fischfilet mit Möhrchen und Hirse	Kichererbsen-Frikadellen mit Möhrenstampf	Süßkartoffel-Kokos-Curry mit schwarzen Bohnen	Pastinaken-Kartoffelgratin und Rohkostsalat
Abendessen	Kartoffelrösti mit Birnen-Apfelmark	Kürbiskernbrot mit Radieschenquark	Maronen-Gnocchi mit Salbeibutter	Bunte Gemüsetaler mit Rote-Bete-Salat	Kartoffel-Lauch-Suppe mit Wiener Würstchen	Bratkartoffeln an Feldsalat mit Birne	Rinder-Gulasch mit Kartoffeln und Rotkraut

