

MENUPLAN FÜR EIN WINTERLAGER

	1.Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag
Frühstück		Birchermüesli Tee, Jemalt, (pflanzliche) Milch, Winter-Smoothie Brot Butter oder Margarine, Konfitüre, Honig, Käse, selbstgemachte Edelnutella	Crêpes Tee, Jemalt, (pflanzliche) Milch, Winter-Smoothie Brot Butter oder Margarine, Konfitüre, Honig, Käse, Aufschnitt, selbstgemachte Edelnutella	Amarant Porridge Tee, Jemalt, (pflanzliche) Milch, Winter-Smoothie Brot Butter oder Margarine, Konfitüre, Honig, Käse, selbstgemachte Edelnutella	Pancakes Tee, Jemalt, (pflanzliche) Milch, Winter-Smoothie Brot Butter oder Margarine, Konfitüre, Honig, Käse, selbstgemachte Edelnutella
Mittagessen		Gemüsequiche Energiekugeln Früchte, Karotten, Nüsse, Dörrfrüchte Apfel-Lassi	Couscoussalat Bananenbrot Früchte, Karotten, Nüsse, Dörrfrüchte Studentenfutter	Sandwich Käse, Aufschnitt, Gurken, Rübli, Salat, Hummus, Erbsenguacamole, Frischkäse, Hüttenkäse Früchte, Karotten, Nüsse, Dörrfrüchte	Reisbowl Rüeblicake Früchte, Karotten, Nüsse, Dörrfrüchte
Abendessen	Quinoasalat Polenta mit Winter-Ratatouille Früchtequark	Eichblattsalat mit gerösteten Kernen, Karotten, Radiesli Countryfries mit Ofengemüse und Dip, dazu Haferburger Apfelmuffins	Kürbiscremesuppe Tomatenrisotto Griesschöpfli mit gefrorenen Beeren	Randen-Apfel-Salat Spaghetti mit Linsenbolognese Marronicake	

Immer vorhanden

z.B. Früchte (Äpfel, Birnen, Bananen), Nüsse, Karotten, Dörrfrüchte

Tipps für unterwegs

Gerstensuppe zum Mitnehmen
Müesliriegel ([GORILLA UGA UGA Riegel](#))