

# Wochenplan Budwig Woche



	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
<b>Tag 1</b>	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Kalte Gurkensuppe mit Budwig Frühlingsbrötchen	Cremechampignons mit Pasta
<b>Tag 2</b>	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Hirsesalat mit marinierten Champignons	Kohlrabi-Hirsesuppe mit Budwig Frühlingspesto
<b>Tag 3</b>	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Chicoree-Birnen-Rohkost mit Fetawürfeln	Gebackene Gemüsestifte mit Budwig Bärlauch-Mayonnaise
<b>Tag 4</b>	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Frühlingsalat mit Gemüsestiften	Hüttenkäsetaler mit Süßkartoffelstampf
<b>Tag 5</b>	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Körniger Hüttenkäse-Salat mit Budwig Kräuterdressing	Kartoffel-Gemüse-Omelett
<b>Tag 6</b>	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Veganer Kartoffelsalat	Dinkelflammkuchen mit Budwig Rucola-Salsa

## Info

Alle Rezepte sind für eine Portion berechnet.

## Unkompliziert

Es gibt drei Mahlzeiten am Tag. Die Mittagsgerichte bauen auf den Abendrezepten des Vortages auf. Beachten Sie also immer am Abend das Mittagsrezept für den nächsten Tag, so sparen Sie sich Zeit und Arbeit.

## Tipp

Auf unseren Rezeptseiten erhalten Sie Empfehlungen, wie sich die Zubereitung mit Zutaten aus Ihrem Vorratsschrank variieren lässt.

## wissen was stärkt

Dr. Johanna Budwig GmbH | An den Kolonaten 2-4 | 26160 Bad Zwischenahn | Tel. 0441 / 390 630-0 | kontakt@dr-johanna-budwig.de | www.dr-johanna-budwig.de

