

Tag 1:

Frühstück:

Haferflocken mit Banane und Zimt

- Haferflocken (günstig und sättigend) 70g 11 Ct
- Eine Banane (für Süße und Kalium) 20 Ct
- Eine Prise Zimt (für Geschmack)
- Wasser
- ½ Apfel 14 Ct
- 10 g Rosinen 5Ct

Haferflocken, Zimt und Rosinen in eine Schale füllen. Mit ausreichend heißem Wasser aufgießen, so dass die trockenen Zutaten komplett mit Wasser bedeckt sind. Anschließend mit einer Gabel die Bananen zermatschen und unter die Haferflocken rühren. Apfel in kleine Stücke schneiden und auf den Haferflocken verteilen.

Mittag- und Abendessen je eine Portion:

Linsensuppe

- Rote Linsen (reich an Protein und günstig) 200 g 66 Ct
- 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe (für Geschmack) 10 Ct
- 1 Kartoffel 17 Ct
- 1 Möhre 9 Ct
- 600 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- Salz nach Geschmack

Alle Zutaten in einen Topf geben, aufkochen lassen. Anschließend 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und servieren.

Macht **1,52€** pro Tag ggf. Apfel oder Banane als Dessert

Tag 2:

Frühstück:

Bananen-Smoothie

- Eine Banane 20 Ct
- Ein Glas Wasser oder pflanzliche Milch 200 ml 19 Ct
- 35 g Haferflocken 6 Ct

Alles in einen Standmixer geben und pürieren.

Mittag und Abendessen:

Gebratener Reis mit Gemüse

- Brauner Reis (ballaststoffreich und günstig) 100 g 25 Ct.
- Braune Linsen 100 g 33Ct
- 400 ml Wasser
- Gemischtes gefrorenes Suppengemüse REWE ja (preiswert und praktisch) 500 g 85Ct.
- Salz

Reis und Linsen zusammen mit ca. 1 TL Salz in Wasser geben, aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Unterdessen das Suppengemüse mit etwas Salz und Pfeffer in eine Pfanne mit etwas Wasser (oder Öl) geben und 20 Min kochen. Beides auf einem Teller anrichten und servieren.

Macht **1,88€** pro Tag

Tag 3:

Frühstück:

Haferflocken mit Banane und Zimt (s.o.)

- Haferflocken (günstig und sättigend) 70g 11Ct
- Eine Banane (für Süße und Kalium) 20Ct
- Eine Prise Zimt (für Geschmack)
- Wasser
- ½ Apfel 14 Ct
- 10 g Rosinen 5Ct

Haferflocken, Zimt und Rosinen in eine Schale füllen. Mit ausreichend heißem Wasser aufgießen, so dass die trockenen Zutaten komplett mit Wasser bedeckt sind. Anschließend mit einer Gabel die Bananen zermatschen und unter die Haferflocken rühren. Apfel in kleine Stücke schneiden und auf den Haferflocken verteilen.

Mittag und Abendessen:

Curry-Linsen-Pfanne

- 200 g Kartoffeln 25 Ct
- 350 g Möhren 36 Ct
- 1 Apfel 28 Ct
- 1 rote Paprika 55 Ct
- 150 g rote Linsen 50 Ct
- 500 ml Gemüsebrühe 5 Ct
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Obst und Gemüse klein schneiden. Alle Zutaten in eine beschichtete. Aufkochen und anschließen 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen

2,49€ am Tag

Tag 4:

Frühstück: Toast mit Erdnussbutter und Apfelscheiben

- 2 Scheiben Vollkorn-Brot 20 Ct
- Erdnussmus (preiswert und proteinreich) 5 Ct
- Ein Apfel oder Banane in Scheiben geschnitten 25 Ct

Brot mit Erdnussmus bestreichen und Obst darauf verteilen.

Mittag und Abendessen:

Rote Linsen Dal

- 200 g rote Linsen 67 Ct
- 1 Möhre 9 Ct
- 1 Paprika 55 Ct
- 3 Knoblauchzehen 1 Ct
- 1 TL Ingwer 1 Ct
- 600 ml Gemüsebrühe 5 Ct
- 200 ml Kokosmilch 49 Ct
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1,5 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL edelsüße Paprika

Alle Zutaten in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

2,28€

Tag 5:

Frühstück: Overnight Oats mit Apfel und Zimt

- Haferflocken 50 g Haferflocken 8 Ct
- Ein geriebener Apfel 27 Ct
- 200 ml Pflanzenmilch 20 Ct
- Eine Prise Zimt

Haferflocken (über Nacht in Wasser oder pflanzlicher Milch einweichen). Am nächsten Tage einen geriebenen Apfel unterheben und mit Zimt bestreuen.

Mittag- und Abendessen:

Linsen-Bolognese

- Rote Linsen 100 g 33 Ct
- 200 Tomaten aus der Dose 45 Ct

- Zwiebel und Knoblauch 10 Ct
- Gewürze wie Basilikum und Oregano
- 200 ml Wasser
- 250 g Nudeln in reichlich Salzwasser gar gekocht 49 Ct

Linsen, Tomaten, gehackte Zwiebeln und Knoblauch zusammen mit 200 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen und 20 Minuten köcheln lassen und anschließend mit Gewürzen abschmecken. Auf Nudeln servieren.

1,92€

Tag 6:

Frühstück:

Smoothie-Bowl

- Eine Banane 0,20€
- Ein Glas Wasser oder pflanzliche Milch 0,20€
- 30 g Haferflocken 0,05€
- Ein paar gefrorene Beeren 0,15€

Mittag und Abendessen: Kartoffel-Mais-Suppe

Maiseintopf

Zutaten:

750 ml Wasser	
2 Kartoffeln, gewürfelt	34 Ct
1 Zwiebel, gewürfelt	10 Ct
100 g rote Linsen	33 Ct
2 Knoblauchzehen, gepresst oder klein geschnitten.	5 Ct
1/2 grüne Paprika, gewürfelt	27 Ct
3 TL Gemüsebrühpulver	5 Ct
1/2 TL Thymian, getrocknet	
1/2 TL Oregano, getrocknet	
1/2 TL Salz	
1 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)	99 Ct

Alle Zutaten bis auf Mais und die Garnitur in einen Topf geben, alles aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und dann mit einem Pürierstab ein wenig „anpürieren“ – also, dass noch Bröckchen drin sind, der ganze Eintopf aber etwas sämiger ist. Dann meist zufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Servieren oder für einen späteren Zeitpunkt ausgekühlt in Tupperdosen abfüllen.

2,15€

Tag 7:

Frühstück: Porridge mit Beeren

- 60 g Haferflocken 0,09€
- Ein paar gefrorene Beeren oder sonstiges Obst 0,20€
- 200 ml pflanzliche Milch 0,20€
- Zucker nach Geschmack

Mittag und Abendessen:

Erbsensuppe

Zutaten:

- 250 g getrocknete grüne Erbsen 0,82 €
- 1 Zwiebel 0,10€
- 2 Karotten 0,18€
- 2 Kartoffeln 0,35 €
- 2 Knoblauchzehen 0,10€
- 800 ml Gemüsebrühe 0,15€
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Thymian (getrocknet)
- 1 TL Majoran (getrocknet)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Die getrockneten Erbsen gut abspülen. Du kannst sie für 6-8 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen, damit sie schneller garen. Wenn du keine Zeit hast, kannst du diesen Schritt überspringen – die Kochzeit verlängert sich dann nur etwas. Alle Zutaten in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze anschließend ca. 45 Min. köcheln lassen. Du kannst die Suppe so wie sie ist genießen oder mit einem Stabmixer leicht pürieren, wenn du eine cremigere Konsistenz möchtest, was ich empfehlen würde.

2,19€