

Wochenplan unserer Thaliküche

KW 45: 03.11. – 07.11.2014

MONTAG

Würzig-Herbstliches Zucchini-gemüse

mit Karottensuppe, Salat mit Gurke und Linsen, Karotten-Vanille-Pudding

DIENSTAG

Chana Dal mit Kräuterseitlingen

mit Kartoffelsuppe, Salat mit Paprika und Kichererbsen, ayurvedische Energie-Bällchene

MITTWOCH

Ayurvedische Kohlröllchen

mit Rote-Beete-Suppe, Salat mit Couscous und Paprika, Beerenpudding

DONNERSTAG

Marokkanisch gewürzter Gemüse-eintopf mit Couscous

mit Zucchini-cremesuppe, Salat mit Hirse und Tomate, Kheer

FREITAG

Kaschmir Gemüse Curry

Dal-Gemüsesuppe, Salat mit Bohnen und Gurke, Haferdessert