

Frühstück 500 ml:

Congee aus Reis/Hirse/Hafer

- *mit Sesampaste (schwarzer Sesam mit Kokosöl u. Honig) und Datteln*

oder

- *Ei und Gemüse mit gerösteten- zerstoßenem Sesam (Gomasio)*

Kompott 500 ml:

- *aus saisonalem gedünsteten Obst*

Suppen 500 ml:

- *Kraftsuppen aus Gemüse/Huhn/Rind (6h gekocht)*
- *rote Rübensuppe*
- *türkische Linsensuppe*
- *Cremesuppen (Gemüse der Saison)*

Suppeneinlage auf Wunsch

Hauptmahlzeiten 500 ml:

vegetarisch/vegan möglich

- *Rotkraut mit Cremepolenta und Shiitakepilzen*
- *Hirselaibchen mit rote Rübensalat*
- *mild- cremiges Gemüsecurry*
- *Linsendahl*
- *Kürbisgulasch*
- *Schwammerl- Süßkartoffel Gulasch*
- *Ratatouille mit Hirse*
- *geschmorte Melanzani mit Schafkäse und gerösteten Walnüssen*
- *Rotkrautstrudel mit Schafkäse*
- *Schwammerl-Mandelsauce mit Hirse/Quinoa/Reis*
- *Spinat-Kartoffelcurry*

- *Veggi Bolognese*
- *Ingwerreis mit Ei*
- *Reisaufguss wahlweise süß/pikant*

Fleischgerichte:

- *mildes Rindsgulasch*
- *Hühnercurry*
- *Bolognese*
- *Hühnergeschnetzeltes in Mandelsauce*

Zwischenmahlzeiten:

- *Energiekugeln (Datteln, Nüsse, Leinsamen, Haferflocken)*
- *Reisschnitten (gepuffter Reis, Honig, Erdnussbutter, Kokosflocken)*
- *Wochenbett Muffins*
- *Peannuttbutterbananen Milchshake (warm, wahlweise mit Reis/Hafermilch)*

Alle Gerichte können natürlich auf deine Vorlieben, Bedürfnisse und deinen Geschmack abgestimmt werden, bei einem persönlichen Gespräch kannst du auch gerne Essenswünsche angeben, die ich dann gerne für dich umsetze. Ich achte auf Bioqualität der Lebensmittel, sowie auf die Saisonalität.