KW 47 - Mo 16.11. bis So 22.11.2026

Familie Heineccius - Stand 13.11.2026 - https://essensplan.consulting.heineccius.de

Montag
16. November
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Apfel-Zimt-Porridge mit gerösteten Mandeln

12 Min - 5 Portionen | Warmer Haferbrei mit geriebenem Apfel und Zimt - an kühlen November...



ABENDESSEN

Linsen-Kokos-Curry mit Basmatireis

30 Min - 5 Portionen | Mildes, cremiges Linsencurry mit Kokosmilch und Spinat - wärmt von in...

Dienstag
17. November
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Herbstliches Birnen-Porridge mit Zimt

15 Min - 5 Portionen | Wärmendes Porridge mit saftiger Birne und Zimt - an kalten November...



ABENDESSEN

Kichererbsen-Spinat-Curry mit Reis

25 Min - 5 Portionen | Mildes, cremiges Curry mit Kichererbsen, Spinat und Kokosmilch - in ein...

Mittwoch
18. November
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Herbstliches Overnight Oats mit Birne und Zimt

10 Min - 5 Portionen | Cremige Overnight Oats mit Birne und Zimt, am Vorabend vorbereitet -...



ABENDESSEN

Hausgemachte Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Honig-Möhren

45 Min - 5 Portionen | Knusprig panierte Fischstäbchen aus der eigenen Pfanne mit cremigem...

Donnerstag
19. November
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Rührei mit Vollkornbrot und Cherrytomaten

10 Min - 5 Portionen | Klassisches Rührei mit frischen Tomaten und Vollkornbrot - in wenigen...



ABENDESSEN

Gnocchi-Auflauf mit Brokkoli und Käse

35 Min - 5 Portionen | Gnocchi mit Brokkoli in Tomatensauce unter einer goldbraunen Käsekru...

Freitag
20. November
5 Pers.

nichts geplant

Samstag
21. November
5 Pers.

nichts geplant

Sonntag
22. November
5 Pers.

nichts geplant

Bilder: Pexels bzw. eigene Fotos. Rezepte und Einkaufsliste in der App.