

## Frühstück:

### Haferflockenbowl

- 50g Haferflocken
- 1/2 Banane
- 100ml Hafermilch
- 100g TK-Beeren
- optional 20g Leinsamen / Chiasamen



## Mittagessen:

### Salat mit Kichererbsen

- 1 kleiner Römersalat
- 1/3 Gurke
- 1 Tomate
- 1 Möhre
- 2 Lauchzwiebeln
- 85g Kichererbsen - angebraten
- Olivenöl
- Essig,
- TK-Kräuter
- Pfeffer
- Salz



## Abendessen:

### Zucchininudeln mit Bolognese

- 1 Zucchini
- 200g Passiertetomate
- 1/2 Zehe Knoblauch
- 1/2 Zwiebel
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum)
- 25g Tomatenmark
- 100g Tofu
- optional 50ml Rotwein



## Snack:

- 1 Apfel