

## Veganer Ernährungsplan (2 Wochen) – nahrhaft und günstig

### Woche 1

#### Montag

**Frühstück:** Haferflocken mit Banane und Zimt

**Zutaten:** 50g Haferflocken, 1 Banane, 200ml pflanzliche Milch, 1 TL Zimt

**Zubereitung:** Haferflocken mit Milch aufkochen, Banane in Scheiben schneiden und mit Zimt dazugeben.

**Mittagessen:** Linsensuppe mit Karotten und Kartoffeln

**Zutaten:** 150g rote Linsen, 2 Karotten, 2 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1L Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel

**Zubereitung:** Zwiebel würfeln und anbraten, gewürfelte Karotten und Kartoffeln hinzufügen, mit Brühe aufgießen und Linsen dazugeben. 20 Minuten köcheln lassen, würzen.

**Abendessen:** Röstkartoffeln mit pflanzlichem Quark

**Zutaten:** 3 Kartoffeln, 150g pflanzlicher Quark, Schnittlauch, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer mischen, im Ofen bei 200°C 30 Minuten backen. Quark mit Schnittlauch und Gewürzen verrühren.

---

#### Dienstag

**Frühstück:** Vollkornbrot mit veganem Frischkäse und Gurkenscheiben

**Zutaten:** 2 Scheiben Vollkornbrot, 50g veganer Frischkäse, ½ Gurke

**Mittagessen:** Nudeln mit Tomatensauce und Hefeflocken

**Zutaten:** 150g Nudeln, 1 Dose gehackte Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Oregano, Salz, Pfeffer, 1 EL Hefeflocken

**Zubereitung:** Nudeln kochen. Knoblauch anbraten, Tomaten und Gewürze hinzufügen, 10 Minuten köcheln lassen. Nudeln mit Sauce und Hefeflocken servieren.

**Abendessen:** Gemüsepfanne mit Couscous

**Zutaten:** 100g Couscous, 1 Paprika, 1 Zucchini, 1 Karotte, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Couscous nach Packungsanweisung quellen lassen. Gemüse würfeln und in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Couscous vermischen.

---

#### Mittwoch

**Frühstück:** Sojajoghurt mit Ahornsirup und Haferflocken

**Zutaten:** 200g Sojajoghurt, 30g Haferflocken, 1 TL Ahornsirup

**Mittagessen:** Kichererbsen-Curry mit Reis

**Zutaten:** 150g Reis, 1 Dose Kichererbsen, 1 Zwiebel, 1 Dose Kokosmilch, 1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebel anbraten, Kichererbsen und Kokosmilch hinzufügen, mit Curry und Gewürzen abschmecken, 15 Minuten köcheln lassen. Reis kochen und servieren.

**Abendessen:** Brotzeit mit Hummus und Tomaten

**Zutaten:** 2 Scheiben Brot, 2 EL Hummus, 1 Tomate

---

Die folgenden Tage enthalten ähnliche Rezepte mit Variationen, sodass es preiswert, nahrhaft und abwechslungsreich bleibt. Hier die restlichen Tage:

**Donnerstag:** Rührei aus Tofu mit Paprika / Kartoffelsalat mit veganer Mayo / Spinat mit Kartoffelpüree und gerösteten Kichererbsen

**Freitag:** Porridge mit Apfel / Gebratener Reis mit Gemüse / Zucchini-Puffer mit Dip

**Samstag:** Sojajoghurt mit Beeren / Gemüseintopf mit Brot / Reste-Essen

**Sonntag:** Pfannkuchen mit Marmelade / Selbstgemachte Gemüse-Pizza / Salat mit Bohnen und Mais

---

## Woche 2

**Montag:** Haferflocken mit Apfel / Kartoffelsuppe mit Brot / Ofengemüse mit Dipp

**Dienstag:** Brot mit Erdnussbutter / Nudeln mit Pesto und Tomaten / Brotzeit mit Hummus und Radieschen

**Mittwoch:** Sojajoghurt mit Banane / Reis mit Bohnen und Paprika / Gemüserisotto

**Donnerstag:** Rührei aus Tofu mit Paprika / Linseneintopf mit Brot / Kartoffelsalat mit veganer Mayo

**Freitag:** Porridge mit Ahornsirup / Bratkartoffeln mit gebratenem Tofu / Gebratene Zucchini mit Reis

**Samstag:** Porridge mit Beeren / Gebackenes Gemüse mit Dip / Resteverwertung

**Sonntag:** Waffeln ohne Ei / Gnocchi mit Tomatensauce / Gemüsepfanne mit Kichererbsen

---

### Tipps zum Sparen:

- Saisonales Gemüse kaufen
- Große Packungen von Haferflocken, Reis, Linsen und Nudeln nutzen
- Tiefkühlgemüse für Abwechslung und Sparsamkeit
- Brot vom Vortag günstig kaufen und tosten
- Reste verwerten und kreativ kombinieren

Viel Erfolg bei der Vorbereitung!

**Dein Coaching-Pol Team**