

NOSH-POTS

ab 1. Januar



Hack

mit Rindshack, Poulet oder Planted

Zutaten:

Frühkartoffeln, Radieschen, Spinat oder (Federkohl separat)



Snap Pot

mit Thunfisch, Poulet, Tofu, Mozzarella oder Planted

Zutaten:

Kapern, roter Quinoa, grüner Kefir, Pinienkerne, Ruccola



Sweet Sweet Two

mit Truthahn, Planted oder Tofu

Zutaten:

Süßkartoffeln, Parmesan, Datteln, Peterli, Sonnenblumenkerne, Spinat oder Federkohl



Chili sin carne (Vegan)

Eintopf mit Linsen, Bohnen, Mais & Lauch

Dressing 1: Balsamico

Weisser Balsamico, Pinienkerne, Basilikum, Olivenöl, Zitronensaft, Agavensaft

Kcal 265 | P 1g | KH 9g | F 25g

Dressing 2: Simple

Olivenöl, Senf, Agavensaft

Kcal 228 P 0g | KH 12g | F 20g

Snack-POTS

ab 1. Januar



Xenia-Milchreis NoN

Zutaten:

Reis, Protein-Milch, Whey-Isolat, Magerquark, Früchte und Nüsse

Xenia-Milchreis Vegan

Zutaten:

Reis, Reis-Milch, Reis-Isolat, Vegan-Quark, Früchte und Nüsse



Chia-Avatar NoN

Zutaten:

Dinkelhaferflocken, Chia, Leinsamen, Agavensirup, Protein-Milch, Whey-Isolat, Magerquark, Früchte und Nüsse

Chia-Avatar Vegan

Zutaten:

Dinkelhaferflocken, Chia, Leinsamen, Agavensirup, Reis-Milch, Reis-Isolat, Vegan-Quark, Früchte und Nüsse

*Happy
New Year*