



Jede Woche gibt's...

BASENBOX

wie immer bunt, bio, basische Abwechslung.

Abendessen

Frühstück

Mittagessen



Montag Box

Tomatensuppe mit Amaranth und Kokosmilch

Vollkornmüsli mit Banane, Kakao, Leinsamen & Cranberrys

Mais-Couscous mit Karotte, Brokkoli und Sonnenblumenkernen



Dienstag Box

Indischer Linseneintopf (P)

Kidneybohnenaufstrich mit selbstgemachtem Buchweizenbrot und Karottensticks (P)

Glutenfreie Penne mit Kraut, Kümmel und getrockneten Tomaten



Mittwoch Box

Süßkartoffelsuppe mit Kokosmilch und Koriander

Vollkornmüsli mit Apfel, Mohn, Rosinen und Walnüssen (H)

Karotten-Zuchinirisotto mit Kokosmilch und Kurkuma



Donnerstag Box

Kartoffelgulasch (L)

Rote Beete-Hummus mit selbstgemachtem Buchweizenbrot und Kohlrabisticks (P, N)

Bulgursalat mit gelber Rübe, Gurke und Petersilienpesto



Freitag Box

Fenchelcremesuppe mit Dill

Porridge mit Trockenfrüchten, Sonnenblumenkernen und gerösteten Haselnüssen (H)

Kartoffel-Sauerkrautauflauf



VEGAN



CLEAN



GLUTENFREIE
ZUTATEN



BIO



BASISCH