

HOTEL POST BEZAU

by Susanne Kaufmann

KW 02 (11.01. – 15.01.2021)

Suppen (haltbar ab Lieferung gekühlt 3 Wochen)

1. Karotte – Ingwer
2. Pastinake
3. Süßkartoffel
4. Kartoffel – Lauch
5. Steckrübe – Vanille

Juicings (haltbar ab Lieferung gekühlt 7 Tage)

1. Rote Beete, Karotte, Apfel
2. Sellerie, Birne, Gurke
3. Gelbe Beete, Apfel, Fenchel
4. Rote Beete, Birne, Karotte, Ingwer
5. Apfel, Gurke, Spinat

Vital Dressing (haltbar ab Lieferung gekühlt 3 Monate)

Essig-Kräuterauszug – Sonnenblumenöl (Vegan)

Bowls/Eintopf (haltbar ab Lieferung gekühlt 2-3 Tage)

Montag	Bowl: Grünkern, gebackene Pastinake, Kürbis, Pilze, Salat Eintopf: Kartoffel-Gemüse (Vegan)
Dienstag	Bowl: Quinoa, Wintergemüse, geschmorter Radicchio, Sprossen Eintopf: Linsen-Gerstel-Gemüse (Vegan)
Mittwoch	Bowl: Grünkern, gebackene Pastinake, Kürbis, Pilze, Salat Eintopf: Kartoffel-Gemüse (Vegan)
Donnerstag	Bowl: Quinoa, Wintergemüse, geschmorter Radicchio, Sprossen Eintopf: Linsen-Gerstel-Gemüse (Vegan)
Freitag	Bowl: Hafer, Auberginen, Hummus, Karotte, Sellerie, Spinat Eintopf: Chili Sin Carne (Vegan)

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!
Das Hotel Post Bezau by Susanne Kaufmann-Team