



ESSENSPLAN

Wochenend-Frühstück zu zweit

Langsam in den Tag, zu zweit: Joghurt mit Heidelbeeren zum Start ins Wochenende, Skyr-Pancakes mit Beeren am Samstag und am Sonntag ein ausgiebiger Brunch mit Shakshuka und warmen Apfel-Krapfen.

3 Tage

4 Rezepte

2 Portionen

ca. 1,65 € pro Portion

Vegetarisch



Deine Woche

Freitag

421 kcal / Person



FRÜHSTÜCK

**Griechischer Joghurt mit Heidelbeeren
und Haferflocken**

2 Portionen · 421 kcal pro Portion

Samstag

1.106 kcal / Person



FRÜHSTÜCK

Vollkorn-Skyr-Pancakes mit Beeren

2 Portionen · 1.106 kcal pro Portion

Sonntag

904 kcal / Person



FRÜHSTÜCK

Shakshuka

2 Portionen · 531 kcal pro Portion



FRÜHSTÜCK

Turbo-Apfel-Krapfen

2 Portionen · 373 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über die 3 Tage dieses Plans, an denen Mahlzeiten stehen.

Energie	810 kcal		41 % von 2.000 kcal
Fett	36,9 g		53 % von max. 70 g · noch 33,1 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	13,4 g		67 % von max. 20 g · noch 6,6 g frei
Kohlenhydrate	80,9 g		31 % von 260 g
davon Zucker	30,8 g		34 % von max. 90 g · noch 59,2 g frei
Ballaststoffe	10,0 g		33 % von Ziel 30 g
Eiweiß	38,7 g		77 % von Ziel 50 g
Salz	2,36 g		39 % von max. 6 g · noch 3,64 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Freitag	421 kcal	18,0 g	10,2 g	52,1 g	27,7 g	5,2 g	14,6 g	0,16 g
Samstag	1.106 kcal	40,3 g	7,7 g	114,4 g	15,6 g	16,6 g	68,9 g	2,91 g
Sonntag	903 kcal	52,4 g	22,2 g	76,2 g	49,1 g	8,2 g	32,7 g	4,02 g

Bei Höchstmengen zeigt der Balken, wie viel bis zur Grenze noch frei ist; ist sie überschritten, ist der Balken ganz gefüllt und hervorgehoben.

Prozentangaben beziehen sich auf die Referenzmenge eines durchschnittlichen Erwachsenen (2 000 kcal). Dein eigener Bedarf kann davon abweichen.

Alles für die Woche

32 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backzutaten

- ☐ Ei 11× Stück (≈ 660 g)
- ☐ Vollkornmehl 320 g
- ☐ Backpulver 3× TL (≈ 15 g)
- ☐ Weizenmehl Type 405 48 g
- ☐ Zucker (braun) 1× EL (≈ 12 g)
- ☐ Puderzucker 40 g
- ☐ Vanillezucker 1× TL (≈ 5 g)

Cerealien, Nüsse, Samen, Kerne

- ☐ Haferflocken 8× EL (≈ 80 g)

Essig und Öl

- ☐ Pflanzenöl 2× EL (≈ 30 g)
- ☐ Olivenöl 2× EL (≈ 20 g)

Gemüse

- ☐ Zwiebel 1× Stück (≈ 100 g)
- ☐ Knoblauch 3× Zehe (≈ 15 g)
- ☐ Paprika (rot) 150 g

Konfitüre und Aufstriche

- ☐ Honig 2× EL (≈ 42 g)

Konserven

- ☐ Tomatenmark 2× EL (≈ 24 g)
- ☐ Tomaten, stückig (Konserve) 1× Dose (≈ 400 g)

Kräuter

- ☐ Petersilie, frisch 10 g

Molkereiprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt 2× Becher, klein (≈ 300 g)
- ☐ Skyr 500 g
Milsani (ALDI) Skyr nach isländischer Art, Natur
- ☐ Feta-Käse 100 g
- ☐ Butter oder Margarine 2× EL (≈ 48 g)
ohne Marke Butter
- ☐ Milch 30 g
ohne Marke Vollmilch 3,5 %

Obst

- ☐ Heidelbeeren 100 g
- ☐ Apfel 1× Stück (≈ 150 g)
- ☐ Zitrone, Bio 2× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 14 g)

Gewürze

- ☐ Salz 4× Prise + 0,25× TL (≈ 3 g)
- ☐ Chiliflocken 1× TL (≈ 2 g)
- ☐ Baharat 2× TL (≈ 4 g)
- ☐ Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen 1× Prise (≈ 0 g)
- ☐ Zimt 0,25× TL (≈ 1 g)

- ☐ Zitronenabrieb

1× TL (≈ 2 g)

Tofu und Fleischersatzprodukte

- ☐ Hafermilch 150 g



FR. • FRÜHSTÜCK

Griechischer Joghurt mit Heidelbeeren und Haferflocken

Griechischer Joghurt trifft auf saftige Heidelbeeren und knusprige Haferflocken — ein cremiges Frühstück, das in einer Minute auf dem Tisch steht.

2 Portionen

3 min

421 kcal pro Portion

2 Tage im Kühlschrank

Minimal verarbeitet

Vegetarisch

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/griechischer-joghurt-mit-heidelbeeren-und-haferflocken/>

Zutaten für 2 Portionen

2 Becher, klein Griechischer Joghurt (300 g)

2 Handvoll Heidelbeeren (100 g)

8 EL Haferflocken (80 g)

2 EL Honig (42 g)

PRO PORTION	421 kcal	18,0 g	10,2 g	52,1 g	27,7 g	5,2 g	14,6 g	0,16 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Anrichten

Griechischen Joghurt in eine Schüssel geben. Haferflocken darüberstreuen, Heidelbeeren dazugeben und mit Honig beträufeln.

2 Becher, klein Griechischer Joghurt · 8 EL Haferflocken · 2 Handvoll Heidelbeeren · 2 EL Honig



SA. · FRÜHSTÜCK

Vollkorn-Skyr-Pancakes mit Beeren

2 Portionen

1.106 kcal pro Portion

2 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/vollkorn-skyr-pancakes-mit-beeren/>

Zutaten für 2 Portionen

500 g Skyr (500 g)

6 Stück Ei (360 g)

320 g Vollkornmehl (320 g)

2 TL Backpulver (10 g)

2 Prise Salz (1 g)

150 g Hafermilch (150 g)

2 EL Pflanzenöl (30 g)

PRO

PORTION

1.106 kcal

Energie

40,3 g

Fett

7,7 g

davon gesättigte Fettsäuren

114,4 g

Kohlenhydrate

15,6 g

davon Zucker

16,6 g

Ballaststoffe

68,9 g

Eiweiß

2,91 g

Salz

Zubereitung

1

Teig herstellen

Skyr und Ei in eine große Schüssel geben und verquirlen. Dann Mehl, Backpulver und Salz unterrühren. Milch hinzugeben bis einer leichter Teig entsteht.

500 g Skyr · 6 Stück Ei · 320 g Vollkornmehl · 2 TL Backpulver · 2 Prise Salz · 150 g Hafermilch

Pancakes backen

Öl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erhitzen. Teig esslöffelweise in die Pfanne geben und zu Pancakes formen. Von beiden Seiten goldbraun backen.

2 EL Pflanzenöl



SO. • FRÜHSTÜCK

Shakshuka

Eier in würziger Tomatensauce mit Paprika und Kreuzkümmel gestockt — Shakshuka, das wärmt und sättigt.

2 Portionen

30 min

531 kcal pro Portion

2 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/shakshuka/>

Zutaten für 2 Portionen

1 Stück Zwiebel (100 g)

3 Zehe Knoblauch (15 g)

1 Stück Paprika (rot) (150 g)

2 EL Olivenöl (20 g)

2 EL Tomatenmark (24 g)

1 TL Chiliflocken (2 g)

2 TL Baharat (4 g)

1 Dose Tomaten, stückig (Konserven) (400 g)

2 Prise Salz (1 g)

1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (0 g)

4 Stück Ei (240 g)

1 Portion Petersilie, frisch (10 g)

100 g Feta-Käse (100 g)

PRO
PORTION

531 kcal

Energie

35,3 g

Fett

12,2 g

davon gesättigte Fettsäuren

26,0 g

Kohlenhydrate

16,9 g

davon Zucker

5,9 g

Ballaststoffe

27,5 g

Eiweiß

3,32 g

Salz

Zubereitung

1**Gemüse vorbereiten**

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten glasig dünsten. Knoblauch und Paprika hinzufügen und weitere 3 bis 4 Minuten mitbraten.

1 Stück Zwiebel · 3 Zehe Knoblauch · 1 Stück Paprika (rot) · 2 EL Olivenöl

2**Gewürze anrösten**

Tomatenmark einrühren und kurz anrösten. Kreuzkümmel, Paprikapulver edelsüß, geräuchertes Paprikapulver und Chiliflocken nach Geschmack hinzufügen und 1 Minute mitrösten, bis die Gewürze duften.

2 EL Tomatenmark · 1 TL Chiliflocken · 2 TL Baharat

3**Tomaten hinzufügen**

Stückige Tomaten aus der Dose hinzufügen, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie etwas eindickt.

1 Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 2 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

4**Eier pochieren**

Mit einem Löffel 4 Mulden in die Tomatensauce drücken. Je ein Ei in jede Mulde aufschlagen. Die Pfanne abdecken und die Eier bei niedriger Hitze ca. 6–8 Minuten garen, bis das Eiweiß gestockt ist, das Eigelb aber noch leicht flüssig bleibt.

4 Stück Ei

5**Shakshuka servieren**

Frische Petersilie grob hacken und über die Shakshuka streuen. Mit Feta-Käse bestreuen.

1 Portion Petersilie, frisch · 100 g Feta-Käse



SO. • FRÜHSTÜCK

Turbo-Apfel-Krapfen

Kleine Apfel-Krapfen ohne Frittierfett: Ein dicker Rührteig mit Zimt und säuerlichen Apfelwürfeln backt in der Heißluftfritteuse außen knusprig und bleibt innen weich wie ein Donut. Zum Schluss kommt eine Zitronenglasur drüber.

2 Portionen

25 min

373 kcal pro Portion

1 Tag bei Zimmertemperatur

Vegetarisch

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/turbo-apfel-krapfen/>

Zutaten für 2 Portionen

1 Stück Apfel (150 g)

2 EL Butter oder Margarine (48 g)

2 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone, Bio (14 g)

1 TL Zitronenabrieb (2 g)

47½ g Weizenmehl Type 405 (48 g)

1 EL Zucker (braun) (12 g)

1 TL Backpulver (5 g)

¼ TL Salz (1 g)

¼ TL Zimt (1 g)

30 g Milch (30 g)

1 Stück Ei (60 g)

40 g Puderzucker (40 g)

1 TL Vanillezucker (5 g)

PRO
PORTION

373 kcal
Energie

17,1 g
Fett

10,0 g
davon gesättigte Fettsäuren

50,2 g
Kohlenhydrate

32,2 g
davon Zucker

2,3 g
Ballaststoffe

5,1 g
Eiweiß

0,71 g
Salz

Zubereitung

1**Alles vorbereiten**

Apfel schälen, entkernen und klein würfeln. Butter schmelzen. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Korb der Heißluftfritteuse mit Backpapier auslegen.

1 Stück Apfel · 2 EL Butter oder Margarine · 2 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone, Bio · 1 TL Zitronenabrieb

2**Teig anrühren**

Mehl, braunen Zucker, Backpulver, Salz und Zimt in einer Schüssel mischen. Milch, Ei und zwei Drittel des Zitronensafts in einer zweiten Schüssel verquirlen und unter die Mehlmischung rühren. Die Apfelwürfel unterheben, bis sie gleichmäßig verteilt sind.

47½ g Weizenmehl Type 405 · 1 EL Zucker (braun) · 1 TL Backpulver · ¼ TL Salz · ¼ TL Zimt · 30 g Milch · 1 Stück Ei

3**Krapfen backen**

Den Teig mit einem Löffel in dicken Häufchen mit etwas Abstand auf das Backpapier setzen und jedes Häufchen mit etwas geschmolzener Butter beträufeln. Dafür ein Drittel der Butter verwenden. Bei 175 °C 7 bis 10 Minuten backen, bis die Krapfen goldbraun und fest sind. Je nach Korbgröße in mehreren Durchgängen backen und die fertigen Krapfen auf einem Gitter abkühlen lassen.

4**Glasur anrühren**

Restliche Butter, Puderzucker, restlichen Zitronensaft und Vanillezucker glatt rühren. Über die noch warmen Krapfen träufeln und mit dem Zitronenabrieb bestreuen.

40 g Puderzucker · 1 TL Vanillezucker

5**Servieren**

Die Krapfen am besten noch lauwarm servieren.