

Datum: 24.3.20

Morgens:

### *Hirse+Apfel*

1/4 T. Hirse gekocht mit Zimt und Vanille,  
1 geriebener Apfel

*RoiboosTee*



Mittags:

### *Linsen mit Mangold und Speck*

1 Scheibe Speck gewürfelt, 1/2 Stange  
Lauch, 1 Stange-Sellerie anrösten, Man-  
goldstiele dazugeben, 1/4 Tasse rote  
Linsen, 1/4T. Wasser ca. 5 Min kochen,  
dann die Mangoldblätter zufügen und  
kurz mitköcheln, mit Schnittknoblauch  
besteuen



Abends:

### *Fenchelsalat mit Champignons*

Champignons vierteln, mit Fenchelschei-  
ben und Lauchringen in Olivenöl leicht  
anrösten

gewürfelter Apfel

Marinade: Zitronensaft, Salz, Pfeffer

*Chai*



Anmerkung:

Linsen brauchen kein Salz mehr, da der Speck würzig genug ist  
Hirse stand zwar nicht auf der „Nicht-Essen-Liste“, ist glutenfrei,  
hat mir aber nicht gut getan :( , lass ich in Zukunft weg.