



Vegetarische Burritos

Vegetarische Burritos bestehen aus Tortillas, gefüllt mit Bohnen, Reis, gegrilltem Gemüse und Avocado. Sie bieten eine gesunde und leckere fleischlose Mahlzeit, ideal für Vegetarier.

Mediterrane Spinat Lasagne

Was würden wir nur ohne die italienische Küche machen?! Lasagne gehört zu den meist beliebten Rezepten und kommt auch ganz wunderbar ohne Fleisch aus- mit dem großen Bruder vom Spinat: Mangold ist super gesund und in der Lasagne auch für die meisten Kinder ein Leckerbissen.



Mediterraner Zucchini Flammkuchen

Flammkuchen gehören zu unseren Sommer-Lieblingen. Genau wie Pizza ist er ganz beliebig belegbar und variiert, dabei aber wesentlich schneller gemacht und nicht so schwer im Bauch. Perfekt also für schöne Sommertage- am besten sogar noch mit einem frischen Salat dazu!

Kohlrabi-Möhren Bowl

Na, wenn da nicht die (Kinder-)Herzen in die Luft springen! Ein einfaches Rezept für die ganze Familie, das ihr übrigens beliebig abwandeln und mit anderen Gemüsesorten aus der Kiste (z.B. Brokkoli) ergänzen könnt.

