

# Was bloß kochen? 7 köstliche Rezept-Ideen / Dein Menüplan für die nächste Woche

Was bloß kochen nächste Woche? Wer kennt das nicht! Oft schieben wir die Menü-Planung im Alltag gerne auf. Wenig Zeit oder ständiger Zeitdruck machen es einen auch oft nicht so leicht, sich mal in Ruhe über alles Gedanken zu machen! Ich habe Euch für die nächste Woche 7 Rezept-Ideen herausgesucht, die es Euch vielleicht etwas einfacher machen und Inspiration liefern. Das Video findest Du [hier](#)! Einkaufen müsstet ihr dann noch selbst. Aber das geht dann noch leichter von der Hand. Den Menüplan zum ausdrucken findest Du hier [Was bloß kochen : Wochenplan](#)

Ich wünsche Dir einen schönen Start ins Wochenende!

---

Martina Schlüter Ernährung-Coaching für Frauen

<https://www.ladylandrand.tv/>

---

# **Lila Kartoffeln, schnelles Gericht mit 4 Zutaten + Schluss mit der Kinderküche! / Food-Haul**

Wer mich kennt weiß, ich liebe Lebensmittel. Alles was man essen kann fasziniert mich und ich kann es kaum erwarten neue Rezepte zu probieren. Wer viel zubereitet, muss auch öfter mal einkaufen. Was ich alles mitgenommen habe. Und was hier in nächster Zeit so auf den Tisch wandert, kannst Du jetzt in meinem neuen Food-Haul sehen. Ganz viel Spaß damit! Noch mehr phantastische Rezepte, gibt es natürlich auf meinem [Kanal](#).