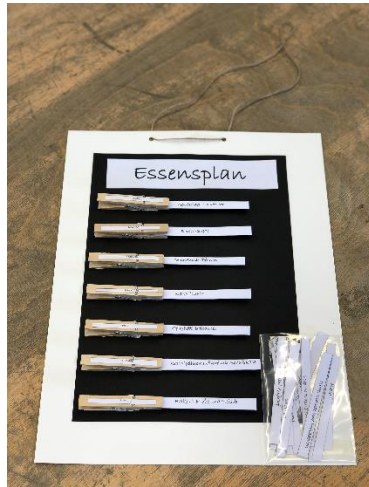


**Was „koche“ ich nur heute??? Diese Frage stellen auch Sie sich?
Hier eine Möglichkeit, mit Struktur durch die Woche zu kochen 😊**



Was wird benötigt?



Wie funktioniert?

Kleben Sie zunächst die Pappe Ihrer Wahl auf ein Stück grösseren Pappkarton. Stanzen Sie zwei kleine Löcher am oberen Ende des Pappkarton aus und fädeln Sie dort ein Stück Kordel ein. Drucken oder beschriften Sie nun Ihren Essensplan als diesen. Kleben Sie mit Hilfe des doppelseitigen Klebebands die Wäscheklammern auf der Pappe und beschriften Sie diese mit den Wochentagen (wahlweise auch handschriftlich). Kleben Sie ebenfalls mit Hilfe des doppelseitigen Klebebands ein kleines Tütchen am Rand der Pappe fest. Nun schreiben Sie ca. 20 persönliche Lieblingsgerichte auf ein Stück Pappe und schneiden diese so breit jedoch doppelt so lang wie die Wäscheklammer ist aus. Heften Sie 7 davon an den Wunschwochentag, den Rest können Sie ins Tütchen packen.

Fertig ist Ihr persönlicher Wochen-Menüplan