

- Zucchini-Nudeln mit Pesto: Frische Zucchini in Spiralen geschnitten, serviert mit hausgemachtem Basilikum-Pesto und Cocktailtomaten.

## ITALIEN



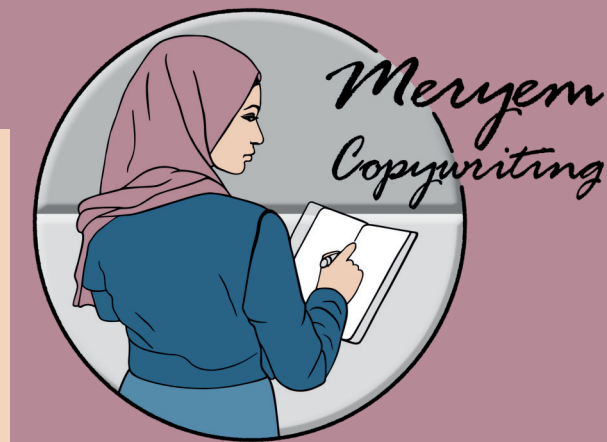
- Quinoa-Risotto: Cremiges Risotto mit Quinoa, Pilzen, Spinat und Parmesankäse, verfeinert mit frischen Kräutern.

- Gemüse-Tacos: Maistortillas gefüllt mit gegrilltem Gemüse, Avocado und frischer Salsa.

## MEXIKO



- Fruchtsalat mit Chili-Limetten-Dressing: Ein bunter Salat aus frischen Früchten, garniert mit einem würzigen Chili-Limetten-Dressing.



## Podcast

Für betroffene Kinder

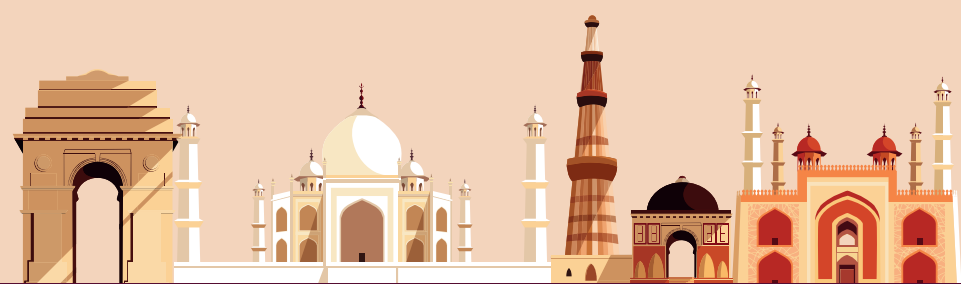
[www.werbetexte-premiumcopywritingmeryem.de/ideenmeer](http://www.werbetexte-premiumcopywritingmeryem.de/ideenmeer)



# 4 LÄNDER – 8 GLUTENFREIE MAHLZEITEN



- Kichererbsen-Curry: Ein aromatisches Curry mit Kichererbsen, Kokosmilch und Spinat, serviert mit Naturreis oder Quinoa.



## INDIEN

- Tandoori-Hähnchen mit Joghurt-Dip: Marinierte Hähnchenbrust, im Tandoor gebacken, serviert mit einem frischen Gurken-Joghurt-Dip.

- Soba-Nudelsalat: Kalte Buchweizennudeln (100% glutenfrei), serviert mit Gemüse und einem Sesam-Dressing.

## JAPAN



- Matcha-Chia-Pudding: Chia-Pudding mit Matcha-Pulver und Kokosmilch, garniert mit Beeren.

