

GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI

Zeitaufwand: 12–20 Minuten

Haltbarkeit: 1 Tag im Kühlschrank, 2–3 Monate im Tiefkühlgerät

Zutaten:

100 g Gemüse

50 g Kartoffel (mehlig kochend)

30 g Fleisch

5 g Öl

Zubereitung:

- 1) Gemüse putzen, in Stücke schneiden, Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden.
- 2) Mit klein geschnittenem Fleisch oder Hackfleisch in wenig Wasser garen (ca. 10 min).
- 3) Öl unterrühren.



GEMÜSE-KARTOFFEL-FISCH-BREI

Zeitaufwand: 12–20 Minuten

Haltbarkeit: 1 Tag im Kühlschrank, 2–3 Monate im Tiefkühlgerät

Zutaten:

100 g Gemüse

50 g Kartoffel (mehlig kochend)

30 g Fisch

5 g Öl

Zubereitung:

- 1) Gemüse putzen, in Stücke schneiden, Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden.
- 2) Mit klein geschnittenem Fisch in wenig Wasser garen (ca. 10 min).
- 3) Öl unterrühren.



GEMÜSE-KARTOFFEL-GETREIDE-BREI (vegetarisch/vegan!)

Zeitaufwand: 12–20 Minuten

Haltbarkeit: 1 Tag im Kühlschrank, 2–3 Monate im Tiefkühlgerät

Zutaten:

100 g Gemüse

50 g Kartoffel

10 g Instant-Vollkorngetreideflocken (aus Hafer oder Hirse)

30 g Obstsaft oder -brei mit hohem Vitamin C-Gehalt (z. B. Orangensaft)

20 g Wasser

5 g Öl

Zubereitung:

- 1) Gemüse putzen, in grobe Stücke schneiden.
- 2) Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gemüse in wenig Wasser gar dünsten (ca. 5–10 min).
- 3) Instantflocken zufügen und mit Obstsaft oder -brei sowie Wasser pürieren.
- 4) Öl in den Brei einrühren.



GEMÜSE-HÜLSENFRÜCHTE-BREI (vegetarisch/vegan!)

Zeitaufwand: 12–20 Minuten

Haltbarkeit: 1 Tag im Kühlschrank, 2–3 Monate im Tiefkühlgerät

Zutaten:

150 g Gemüse wie Zucchini, Karotten

50 g Kartoffel

80 g Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen (vorgegart)

30 g Obstsaft oder -brei mit hohem Vitamin C-Gehalt (z. B. Apfelsaft/-mus)

30 g Wasser

5 g Öl

Zubereitung:

- 1) Gemüse putzen, in grobe Stücke schneiden.
- 2) Mit Hülsenfrüchte zusammen 20 Minuten garen.
- 3) Obstsaft oder -brei und Öl zufügen und alles pürieren.



OBST-GETREIDE-BREI (vegetarisch/vegan!)

Zeitaufwand: 5–10 Minuten

Haltbarkeit: 1–2 Tage im Kühlschrank

Zutaten:

90 ml Wasser

100 g Obst – gedünstet oder frisch

20 g Instant-Vollkorngetreideflocken

1TL Öl

Zubereitung:

- 1) Instantflocken in aufgekochtes Wasser einrühren.
- 2) Frisches und/oder püriertes Obst zugeben.
- 3) Öl unterrühren.



MILCH-GETREIDE-BREI (vegetarisch!)

Zeitaufwand: 5–10 Minuten

– Immer frisch zubereiten –

Zutaten:

200 ml Milch (Vollmilch, 3,5 % Fett)

20 g Instant-Vollkorngetreideflocken

20 g (2 EL) Obstsaft oder -püree (aus Apfel, Birne, Banane, Pfirsich oder Nektarine)

Zubereitung:

- 1) Instantflocken in die aufgekochte Milch einrühren oder nach Packungsanleitung zubereiten.
- 2) Quellen lassen.
- 3) Fruchtsaft oder -püree unterrühren.



MUTTERMILCH-GETREIDE-BREI (vegetarisch/vegan!)

Zeitaufwand: 5–10 Minuten

– Immer frisch zubereiten –

Zutaten:

100 ml frisch abgepumpte oder aufgetaute Milch

20 g Instant-Vollkorngetreideflocken

Zubereitung:

- 1) Muttermilch auf ca. 40 C erwärmen.
- 2) Instantflocken in die erwärmte Milch einrühren.

Gut zu wissen: Beim Erwärmen der Muttermilch über ca. 50°C werden wertvolle Inhaltsstoffe zerstört.

Die Getreidestärke ist für die sämige Konsistenz des Breies verantwortlich. Der angerührte Brei mit Muttermilch kann sich schnell wieder verflüssigen, da die Enzyme der Muttermilch helfen, Stärke zu verdauen bzw. abzubauen. Dieser natürliche Verdauungsvorgang beginnt also bereits im Breiteller. Das Anrühren des Breis in zwei Portionen nacheinander kann bei langsameren Esser:innen praktisch sein.

