

Gemüse-Getreide-Brei

Zutaten

100 g Gemüse, z.B. Karotten, Pastinake, Zucchini, Kohlrabi etc. • 50 g Kartoffeln • 10 g Getreideflocken (etwa 1 EL) • 1 EL Rapsöl • 3 EL Fruchtsaft oder Fruchtmus

Zubereitung

- Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
- Alles zusammen mit 70 ml Wasser in einem kleinen Topf bei geschlossenem Deckel für etwa 10 Minuten leicht kochen lassen.
- Die Getreideflocken dazugeben und für weitere 3–5 Minuten garen.
- Alles etwas abkühlen lassen und zusammen mit dem Saft und dem Rapsöl fein pürieren. Evtl. noch etwas (abgekochtes) Wasser dazugeben, um den Brei dünnflüssiger zu machen.
- Wer mag, kann statt Saft in den Brei auch Obstmus als Nachtisch geben.

(Quelle DGE)

Wenn dieses Rezept Sie auf den Geschmack bringt, empfehlen wir Ihnen, einen Termin mit unserer zertifizierten Ernährungsberaterin Maria Weber zu vereinbaren. In solch einer Beratung können wir individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen und viel mehr Details besprechen.

Kinder an gesunde Ernährung heranzuführen ist vor allem eine Investition in die Zukunft. Die richtige, individuell durchdachte Ernährung und eine gute Esskultur kann die Wahrscheinlichkeit von späteren Erkrankungen und Übergewicht deutlich senken.



Rathausapotheke Neustadt ▶ Michael Weindel, e.K. ▶ Rathausstraße 8 ▶ 67433 Neustadt/Weinstraße

▶ Telefon 06321-7861 ▶ eMail rathausapotheke-nw.de ▶ www.rathausapotheke-nw.de ▶

Wir sind für Sie da: Montag bis Freitag durchgehend von 8 bis 18.30 Uhr und Samstags von 8 bis 13 Uhr