

## 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)



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

▶ Telefon 06321-7861 ▶ eMail [rathausapotheke-nw.de](mailto:rathausapotheke-nw.de) ▶ [www.rathausapotheke-nw.de](http://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