

GEMÜSE-KARTOFFEL- FLEISCH-BREI

Auffüllen der Eisenspeicher



Tipp:
Kochen Sie größere
Mengen und frieren
Sie diese
portionsweise ein.

Zutaten (für eine Portion)

- 100 g Gemüse
- 50 g Kartoffeln ohne Schale, Nudeln oder Reis
- 1,5 EL Obstsaft oder Obstpüree
- 20 - 30 g Fleisch
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung

- Gemüse / Kartoffeln waschen, putzen, ggf. schälen und in kleine Stücke schneiden
- Anschließend das Fleisch bzw. den Fisch klein schneiden.
- Alle Zutaten zusammen in wenig Wasser ca. 10 - 15 Min. bei milder Hitze garen.
- Wenn alle Zutaten weich gegart sind, diese mit dem Pürerstab pürieren.
- Zum Schluss den Saft und das Öl unterrühren.

Mittagsbrei Baukasten

Gemüsekomponente:

bspw. Karotten, Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Kürbis, Kohlrabi, Fenchel, Spinat, Erbsen, Süßkartoffeln, Mais

Eiweißkomponente:

magere Stücke von bspw. Rind-, Geflügel-, Schweinefleisch; Fisch

Kohlenhydratkomponente:
Kartoffeln, Nudeln, Reis

Milder Fruchtsaft/ -mus:

bspw. Apfel, Birnen, Pfirsich, Heidelbeere, Erdbeere

Fettkomponente:
Rapsöl