

GRUNDREZEPTE

Beikost: Vegetarischer Gemüsebrei

Menge	Zutat
100 g	Gemüse (eine Sorte)
1	Kartoffel (ca. 40 – 60 g)
2 gehäufte EL	Vollkornflocken, z. B. Hafer, Hirse
1 EL	Rapsöl, kaltgepresst
evtl. 3 EL	Obstsaft

So wird's gemacht:

- Gemüse und Kartoffel putzen. Kleingeschnitten zusammen mit Vollkornflocken in wenig Wasser garen.
- Anschließend pürieren.
- Öl und eventuell Obstsaft unterrühren.

Tipps zur Zubereitung:

Selbst gekochte Breie sind einen Tag im Kühlschrank haltbar.

Werden größere Mengen gekocht, Brei nach dem Pürieren sofort portionsweise und beschriftet in gefriergeeigneten Behältnissen bei -18 °C tiefkühlen.

Brei kurz vor der Mahlzeit auftauen (z. B. im Wasserbad) und auf Esstemperatur erwärmen.

Aufgetaute Breie nicht wieder einfrieren!

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



verbraucherzentrale

Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Beikost: Gemüse-Kartoffelbrei mit Fleisch/ Fisch

Menge	Zutat
100 g	Gemüse (eine Sorte)
1	Kartoffel (ca. 40 – 60 g)
20 – 30 g	Mageres Fleisch oder Fisch
1 EL	Rapsöl, kaltgepresst
evtl. 1 – 2 EL	Obstsaft

So wird's gemacht:

- Gemüse und Kartoffel putzen. Kleingeschnitten zusammen mit Fleisch in wenig Wasser garen. Bei Verwendung von Fisch diesen separat kochen.
- Anschließend pürieren.
- Öl und eventuell Obstsaft unterrühren.

Tipps zur Zubereitung:

Selbst gekochte Breie sind einen Tag im Kühlschrank haltbar.

Werden größere Mengen gekocht, Brei nach dem Pürieren sofort portionsweise und beschriftet in gefriergeeigneten Behältnissen bei -18 °C tiefkühlen.

Brei kurz vor der Mahlzeit auftauen (z. B. im Wasserbad) und auf Esstemperatur erwärmen.

Aufgetaute Breie nicht wieder einfrieren!

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



verbraucherzentrale

Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages