

Grundrezept:

Vegetarischer Gemüsebrei

(1 Portion)

Menge	Zutat
100 g	Eines Gemüses, z. B. Möhre, Brokkoli, Fenchel, Blumenkohl, ...
1 (ca. 40 – 60 g)	Kartoffel
2 gehäufte EL	Vollkornflocken, z. B. Hafer, Hirse
1 EL	Rapsöl
evtl. 3 EL	Obstsaft, z. B. Orangensaft

So wird's gemacht:

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

Tipps zur Zubereitung:

Selbst gekochte Breie sind 1 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:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen