Schonkost Rezepte & Tipps

Zutaten

Kartoffel-Möhren-Brei

- 4 Kartoffeln
- 2 Möhren
- ½ TL Salz

Reisschleim

- 50 g Reis
- 1 Liter Wasser
- 1 TL Salz

Haferflockenbrei

- 500 ml Wasser
- 6 EL Haferflocken
- 1 Prise Salz
- Zimt (nach Belieben)
- Zucker (nach Belieben)

So bereitest du den Kartoffel-Möhren-Brei zu:

1. Die Kartoffeln und Möhren schälen und klein schneiden und dann in einen Topf geben und mit Salzwasser bedecken.
2. Anschließend zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Dann mit einem Mixer fein pürieren.

So bereitest du den Reisschleim zu:

1. Den Reis im Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 45 Minuten köcheln lassen.
2. Anschließend durch ein Sieb drücken und verzehren.

So bereitest du den Haferflockenbrei zu:

1. Das Salz zum Wasser geben, die Haferflocken einrühren und die Mischung kurz aufkochen lassen.
2. Dann den Brei von der Kochplatte nehmen und einige Minuten quellen lassen.
3. Wer mag, kann sich den Haferflockenbrei mit Zimt und Zucker versüßen.

NEU
MEIN NEUES KOCHBUCH
IST SPIEGEL-BESTSELLER!