

1. Der Mittagsbrei

Zutaten Grundrezept:

100 ml Wasser

12 g TAU

150 g fein passiertes/püriertes Gemüse

2 TL Beikostöl oder z.B. Sonnenblumenöl

Mögliche Gemüsesorten sind z.B.: Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Kohlrabi, Kürbis, Möhre, Pastinake, Rote Beete, Süßkartoffel, Zucchini.

Das Gemüse putzen, klein schneiden und weich kochen. Das gekochte Gemüse passieren (Flotte Lotte oder Sieb) oder pürieren. Den TAU in 100 ml kaltes Wasser einrühren und zum Kochen bringen. Etwa eine Minute bei geringer Flamme weiter köcheln lassen. Anschließend das passierte Gemüse dazu geben und den Topf vom Herd nehmen. Am Schluss noch das Öl unterrühren.

Tipp:

- Der Getreide-Wasser Anteil kann für vier Mahlzeiten vorgekocht werden (400 ml Wasser und etwa 120 g TAU). Eine Portion wird gleich verwendet und drei Portionen des Breis werden dann in heiße Gläschen (Backofen bei 100°C) gefüllt und für die nächsten Mahlzeiten im Kühlschrank aufbewahrt.
- Das Gemüse kann für drei Tage vorgekocht werden. Eine Portion des passierten Gemüses wird gleich verwendet und zwei Portionen können in heiße Gläschen (Backofen bei 100°C) gefüllt und für die nächsten beiden Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

2. Der Morgen- und Abendbrei (Milchbrei)

Zutaten Grundrezept:

100 ml Wasser

25-30 g TAU

100 ml Milch

1 TL Sahne

2-4 TL frisch geriebenes Obst oder Kompott

Mögliche Obstsorten sind z.B.: Apfel, Aprikose, Banane, Birne, Brombeere, Heidelbeere, Himbeere, Mandarine, Mirabelle, Pfirsich, Pflaume, Quitte, schwarze Johannisbeere, Zwetschge.

TAU in 100 ml Wasser einrühren. 50 ml Milch dazu geben. Das Ganze zum Kochen bringen und bei geringer Flamme etwa eine Minute unter ständigem Rühren weiter köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen, die restliche Milch, das Obst und die Sahne dazu geben.

3. Der Nachmittagsbrei

Zutaten Grundrezept:

100 ml Wasser
1 Scheibe ErdmannHAUSER Dinkel-
Wolken-Zwieback
Obst (z.B. ein Apfel)
5 g Butter oder etwas Öl

Alternativ zum Zwieback kann auch der vorgekochte TAU-Brei vom Mittag verwendet werden.

Den Zwieback mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Dann den geriebenen Apfel bzw. das Obst dazu geben. Zum Schluss noch etwas Butter unterrühren.

TIPP: Das Obst und den Zwieback auch separat geben, denn die meisten Kinder „kauen“ gerne ein Stückchen Zwieback. Das heißt, man gibt etwas Apfelmus und danach einen Zwieback auf die Hand.

Die in Gläschen vorgekochten Mahlzeiten eignen sich auch hervorragend zum Mitnehmen.

[dkpdf-button]