

Tipps zum Kochen auf Vorrat



Foto: Mensi/Pixelio.de

Allgemeines

- Zum Einfrieren benötigen Sie Gefrierbeutel oder Gefriergefäße.
- Portionen müssen nach dem Abkühlen sofort zur Vermeidung krankmachender Keime und zum Schutz der Vitamine eingefroren werden.
- Eingefrorene Breiportion am Abend vorher in den Kühlschrank stellen und über Nacht auftauen lassen.
- Einmal aufgewärmte Breiportionen dürfen auf keinen Fall ein zweites Mal erwärmt werden.

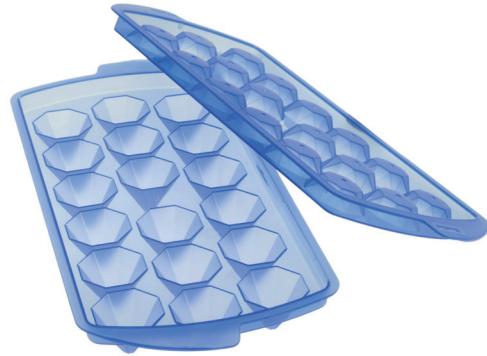


Foto: euthymia/Fotolia.com

Rezepte

Gemüse-Kartoffel-Brei

500 g Gemüse
(zum Beispiel Brokkoli, Kürbis, Pastinake, Zucchini)
250 g Kartoffeln
4 Esslöffel Rapsöl

Kürbis mit Rind

250 g Kartoffeln
400 g Hokkaidokürbis
250 g Möhren
100 g Rindfleisch
5 Esslöffel Rapsöl

Kohlrabi mit Geflügel

300 g Kartoffeln
600 g Kohlrabi
100 g Geflügelfleisch
5 Esslöffel Rapsöl

anschließend reichen Sie Ihrem Kind Obstmus.

Es wird empfohlen viermal in der Woche Fleisch (Rind, Lamm oder Geflügel) und einmal in der Woche Fisch zu geben.



Foto: siraphol/Fotolia.com