

Inhaltsverzeichnis

Mittagsbrei

Grundrezepte Mittagsbrei	4
Blumenkohl-Kartoffel-Brei	6
Gurken-Kartoffel-Brei	9
Tomatenbrei	10
Graupenbrei mit Lamm	13
Gemüsesuppe	14
Brokkolibrei mit Lachs	17
Gemüseallerlei	18
Couscousbrei	21
Erbsenbrei mit Süßkartoffeln	22
Kohlrabi-Möhren-Brei mit Nudeln	25
Ratatouille	26
Zucchini-Reis-Brei mit Hirse	28
Spinat-Kartoffel-Brei	29
Spaghetti-Bolognese	30
Gulasch	33
Spätzle in Gemüse	34

Nachmittagsbrei

Grundrezept Nachmittagsbrei	36
Grießbrei mit Erdbeeren	37
Getreidemandelbrei mit Birne	38
4-Korn-Brei mit Avokado	39
Beerenspolenta	40
Reisbrei mit Trauben	42
Schneller Zwiebackbrei mit Pflaume	43
Babykeksbrei mit Apfel	44

Abendbrei

Grundrezept Abendbrei	45
Erdbeerpolenta	46
Hirsemilchbrei mit Blaubeeren	47
Korn-Milchbrei mit Banane und Mango	48
Grießbrei mit Nektarine	49
Schneller Milchbrei mit Babykeks	50