

# 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 |
| Beerenpolenta                      | 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 |