

# Inhaltsverzeichnis

## Mittagsbrei

Grundrezepte – Mittagsbrei	6
Blumenkohl-Kartoffel-Brei	8
Gurken-Kartoffel-Brei mit Pute	11
Tomatenbrei	12
Graupenbrei mit Lamm	15
Gemüsesuppe	16
Brokkolibrei mit Lachs	19
Gemüseallerlei	20
Zucchini-Tomaten-Brei mit Nudeln	23
Erbsenbrei mit Süßkartoffeln	24
Kohlrabi-Möhren-Brei mit Nudeln	27
Ratatouille	28
Zucchini-Reis-Brei	30
Spinat-Kartoffel-Brei	31
Spaghetti Bolognese	32
Couscousbrei	35
Tomatenpolenta	36
Gulasch	39
Spätzle in Gemüse	40

## **Nachmittagsbrei**

Grundrezept – Nachmittagsbrei	42
Schneller Zwiebackbrei mit Pflaume	43
Grießbrei mit Erdbeeren	45
Getreide-Mandel-Brei mit Birne	46
4-Korn-Brei mit Avocado	47
Beeren Polenta	48
Reisbrei mit Trauben	50
Babykekssbrei mit Apfel	51

## **Abendbrei**

Grundrezept – Abendbrei	52
Erbeerpolenta	53
Grießbrei mit Nektarine	54
Hirsemilchbrei mit Blaubeeren	55
Korn-Milchbrei mit Banane und Mango	56
Schneller Milchbrei mit Babykeks	57