

Familienkochkurs in der

Kita Sausewind



mit Andrea Ollek
Ernährungsfachkraft
des Sportbund Lausitzer Seenlandes Hoyerswerda e.V.



„Kinderernährung-gesund von Anfang“

- Gemüse-, Obst-, Getreide- und Milchbreie einfach, schnell und kostengünstig zubereitet

*Sportbund Lausitzer Seenland - Hoyerswerda e.V.
Burgplatz 2, 02977 Hoyerswerda*

Brokkoli-Kartoffelbrei

Zutaten:

1 kg Brokkoli

500 g Kartoffel

2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Gemeinsam mit den geputzten Brokkoli in wenig Wasser dünsten.

Mit dem Pürierstab pürieren, abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Nach dem Erwärmen jeweils 1 Teelöffel Rapsöl untermischen.

Hinweis: Beim Einfrieren von Kartoffeln verändert sich die Zellstruktur der Stärke und ist deswegen in ihrer Konsistenz verändert. Der Geschmack bleibt jedoch erhalten.



Karottenbrei

Zutaten: für 4 Mahlzeiten

1 kg Karotten

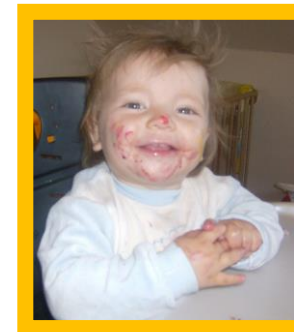
2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Die Karotten waschen, schälen, in Scheiben schneiden und in wenig Wasser dünsten bis sie weich sind.

Bei großen Mengen an Kochwasser, etwas abschütten. Mit dem Pürierstab pürieren, abkühlen lassen und portionsweise einfrieren.

Nach dem Erwärmen des Breies einen Teelöffel Rapsöl untermengen.



Gemüsebrei mit Fleisch

Zutaten :

1 kg Gemüse
500 g Kartoffel
200 g Rindfleisch
4 EL Rapsöl

Zubereitung:

Aus dem Gemüse und den Kartoffeln einen Gemüsebrei herstellen.

Das Fleisch separat etwa eine halbe Stunde weich kochen und mit etwas Brühe pürieren. Mit dem Gemüsebrei vermengen und nach dem Abkühlen portionsweise einfrieren. Nach dem Erwärmen jeweils 1 TL Rapsöl untermischen.

Empfehlung: Ein Obstbrei als Kompott enthält Vitamin C und verbessert die Aufnahme des im Fleisch enthaltenen Eisen.

Hinweis: Je dunkler das Fleisch, desto mehr Eisen ist enthalten.

Vollmilch-Getreidebrei

Zutaten:

200 g Vollmilch
2-4 EL Getreideflocken (Reis, Hirse, Buchweizen ,Instant-Haferflocken möglich)

Zubereitung:

Die Milch aufkochen kurz abkühlen lassen und die Getreideflocken einrühren.

Hier kann man 3 Löffel Obstbrei oder Fruchtsaft untermischen.



Notizen:

Apfelmus

Zutaten:

4-6 Äpfel

Vanillestange oder Vanillezucker

Zitronensaft

Zubereitung:

Äpfel waschen, vierteln, schälen und in wenig Wasser mit der Vanillestange dünsten (nicht zu lange und nicht zu heiß, da sonst wichtige Vitamine verloren gehen).

Anschließend die Vanillestange entfernen und Äpfel zerdrücken oder pürieren.

Abkühlen lassen, portionieren, einfrieren oder im Kühlschrank maximal 3 Tage aufbewahren.

