

Hafer-Entlastungstage

Jeden Tag zusätzlich noch 1 St. Gurke, 1 Tomate und 1 Frischobst mitschicken!!

Montag

Frühstück

Müsli

Zutaten:

100g Apfelmus ohne Zuckerzusatz
150 – 200g Beerenfrüchte
50 g Haferflocken, kernig
100ml Wasser
Evtl. Zimt

Zubereitung

Haferflocken mit Wasser ca. 10 min einweichen, Obst und Apfelmus dazu und servieren; ggf. mit Zimt würzen.

Mittagessen

Eintopf

Zutaten:

Je 100g Broccoliröschen und Kohlrabiwürfel
100g Karotten in Scheiben
50g kernige Haferflocken/Graupen
400ml Brühe
Frische Kräuter

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Topf aufkochen, 5 min. köcheln (15-20 Min bei Graupen), abschmecken und mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Abendessen

Gemüsesuppe

Zutaten:

300g Suppengemüse (TK-Mischung)
300ml Brühe
1 Roggenbrötchen

Zubereitung:

Gemüse in Brühe knapp garkochen, mit dem Brötchen servieren.

Dienstag

Frühstück

- 1 Roggenbrötchen
- 2 Light Marmeladen
- 1 Frischobst
- 1 Stück Gurke
- 1 Tomate

Mittagessen

Nudeln mit Tomatensoße

- 80 g Nudeln, roh (dünne Nudeln sind besser geeignet, da sie eine kürzere Garzeit haben und ein größeres Volumen im Teller)
- 300g stückige Tomaten in Tomatensaft
- 1 Pr. Zucker,
- Salz, Pfeffer
- Ital. Kräuter

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser garen. Tomaten mit den Gewürzen verrühren und aufkochen, je nach Wunsch pürieren. Nudeln abgießen und zusammen mit der Tomatensoße servieren.

Abendessen

Kartoffelsuppe

- 200g Kartoffeln in kleinen Würfeln
- 250 g gemischtes Gemüse (z.B Suppengemüse → Lauch, Sellerie Karotte)
- 400ml Gemüsebrühe
- Kräuter

Zubereitung:

Kartoffeln und Gemüse in der Brühe garen, leicht an pürieren. Mit Kräutern abschmecken; evtl. mit Petersilie bestreut servieren.

Mittwoch

Frühstück

Müsli

Zutaten:

100g Apfelmus ohne Zuckerzusatz
150 – 200g Beerenfrüchte
50 g Haferflocken, kernig
100ml Wasser
Evtl. Zimt

Zubereitung

Haferflocken mit Wasser ca. 10 min einweichen, Obst und Apfelmus dazu und servieren; ggf. mit Zimt würzen.

Mittagessen

Asiapfanne

Zutaten:

Je 100g Karottenstifte und Zuckerschoten
Je 50g Mungobohnensprossen, Paprikastreifen und Zwiebelringe
(alternativ 350g fertige Asia-Gemüsemischung)
150ml Brühe
Sojasoße
50 g kernige Haferflocken (alternativ 50g Graupen grob kochen)

Zubereitung:

Gemüse trocken in der Pfanne angehen lassen, Haferflocken zugeben mit Brühe ablöschen, aufkochen und mit Sojasoße abschmecken.

Abendessen

Herzhafte Karotten-Lauch-Suppe mit Schmelzflocken

250g Karotten
40g Schmelzflocken/Instanthaferflocken
1 St. Lauch in feine Ringe geschnitten
400ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Karotten in der Brühe garen, die Schmelzflocken/Instanthaferflocken unterrühren; pürieren. Lauchringe zugeben; kurz aufkochen und abschmecken.