

Zusätzlich sollten evtl. zum Knabbern Gemüsesticks von Paprika, Gurke, Kohlrabi und Karotte, je nach Verfügbarkeit, angeboten werden oder als ZWZ Apfel/Birne

Getränke mind. 2l Kcal-freie Getränke (Tee, Wasser)

!!!Keine zusätzlichen Eiweiß- oder Fettquellen, wie z.B. Käse, Quark, Wurst, Fleisch, Milch, Öl,... einbauen und verzehren!!!

Frühstück:

Müsli

- 40g Haferflocken (Zart oder kernig)
- 200g Beerenfrüchte, auch TK-Ware ist geeignet
- Ggf. Süßstoff
- 150ml Wasser z. Einweichen der Flocken

Zubereitung:

Haferflocken mit Wasser und evtl. Süßstoff verrühren, mind. 10 Min. quellen lassen. Mit den Beerenfrüchten vermengen und servieren.

Warmer Porridge

- 40g Haferflocken, zart (4 geh. EL)
- 200-250 ml Wasser
- 1 TL Honig oder etwas Süßstoff
- 200g Beerenfrüchte, TK-Ware ist auch geeignet

Zubereitung:

Haferflocken im Wasser aufkochen, 5 min. ziehen lassen. Anschl. Honig und Beerenfrüchte unterrühren; servieren.

Herzhafter Tomaten-Porridge

- 40g zarte Haferflocken
- 300g Pizza-Tomaten/geh. Tomaten in Tomatensaft
- 1 Pr. Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Oregano

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen in einem Topf kurz aufkochen und 5 Min. ziehen lassen; abschmecken und servieren.

Mittagessen

Graupen-Gemüse-Eintopf

- 45g Graupen
- 1 Bd. Suppengemüse (1 Karotte, je 1 St. Lauch und Sellerie), kleingeschnitten
- 400ml Gemüsebrühe
- Frische Kräuter

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen in einem Topf garen und abschmecken. Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Tomaten-Graupen-Risotto

- 50g Graupen (grob)
- 2 EL gew. Zwiebel
- 350g Pizza-Tomaten/Tomatenstücke in Tomatensaft
- Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Pr. Zucker

Zubereitung:

Zwiebeln und Graupen trocken im Topf angehen lassen, mit den Tomaten ablöschen. Alles köcheln lassen, bis die Graupen gar sind, ggf. noch Wasser angießen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Pr. Zucker und Kräutern abschmecken. Mit frischen Kräutern oder Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

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, pürieren. Lauchringe zugeben; kurz aufkochen. Nun die Schmelzflocken/Instanthaferflocken unterrühren und abschmecken.

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.

Abendessen

Graupen-Gemüse-Salat

- 50g Graupen (grob)
- 1 Karotte
- 2 saure Gurken
- ½ rote Paprika
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

- Schnittlauchröllchen
- Ggf. Gurken-Brühe

Zubereitung:

Gemüse würfeln. Graupen gar kochen, evtl. 5 Min. vor Garzeitende die gewürfelten Karotten zugeben. Alles vermengen, ggf. zum Abrunden noch Gurkenbrühe angießen und abschmecken. Evtl. mit Kräutern oder Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

Mediterranes Gemüse mit Graupen oder Weißbrot

- ½ Paprika
- 1 kl. Zucchini
- ½ Aubergine, alternativ 150g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- ½ Ds. stückige Tomaten in Tomatensaft (ca. 250g)
- 1 Pr. Zucker
- Salz, Pfeffer, Koriander
- Petersilie
- 50g Graupen (grob) oder Weiß-/Fladenbrot

Zubereitung:

Graupen garen. Gemüse in mundgerechte Stücke teilen, Zwiebel in Ringe/Achtel (je nach Größe). Gemüse trocken angehen lassen und mit den Tomatenablöschen, garen; würzen und abschmecken. Zusammen mit den Graupen anrichten und evtl. noch mit Kräutern bestreut servieren. (alternativ Weißbrot zum Gemüse reichen).

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.