

## Menü-Vorschläge "Notvorrat Classic"

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
1	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 8 Würfel NR-72
2	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
3	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
4	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
5	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 8 Würfel NR-72
6	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
7	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
8	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 8 Würfel NR-72
9	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
10	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
11	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
12	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
13	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
14	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
15	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
16	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
17	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
18	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
19	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
20	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
21	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
22	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
23	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
24	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
25	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
26	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 8 Würfel NR-72
27	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
28	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
29	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
30	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72

#### Zubereitung:

##### Frühstück:

Dinkelmüsli: 60g Dinkelflocken mit 13g Milchpulver mischen  
 Glas Milch: 19g Vollmilchpulver auf 150ml Wasser, nach Belieben mit Wasser verdünnen  
 Pfannkuchen: 26g Vollei auf 80ml Wasser, dies vermengen mit 200ml Milch (26g Milchpulver) und 100g Mehl, dann in Teflonpfanne braten  
 NR-72 Würfel: aus der Verpackung verzehren, oder nach Belieben in Milch/Wasser auflösen.

##### Mittagessen:

Kartoffelpüree: 50g Pulver in 375ml kochendes Wasser einrühren, quellen lassen  
 50g Schwarze Bohnen in kaltes Wasser einlegen und 10-15 Min kochen  
 9g braune Sauce in 150ml heisses Wasser einrühren  
 Risotto-Reis: 100g Risotto-Reis und 50g Rote Linsen/ 20g Gemüsemischung in 6g Gemüsebouillon garen.  
 Immer wieder Flüssigkeit nachgeben, bis alles weich ist.  
 Hörnchennudeln-Pasta: 90g Hörnchennudeln in Wasser 8-10 Min garen  
 80g Kichererbsen kurz in Wasser einlegen und kochen  
 6g braune Sauce-Pulver in 100ml heisses Wasser einrühren

##### Abendessen:

Rote Linsensuppe: 90g Linsen in 400ml Wasser, mit 6g Bouillonpulver abschmecken und mit  
 5g Kartoffelpüree Pulver abbinden  
 Kartoffelsuppe: 20g Kartoffelpüree Pulver in 250ml heisses Wasser einrühren, 30g Schwarze Bohnen  
 kurz in Wasser einlegen, beifügen und erhitzen  
 Gemüsebouillon: 10g Gemüsebouillon in 500ml Wasser, 50g Risotto-Reis und 20g Gemüsemischung weichkochen

##### Tipps:

- mit den restlichen Vorräten die Speisenvorschläge nach Geschmack aufwerten oder Zwischenmahlzeiten herstellen
- die restlichen 72 Würfel NR-72, nach Belieben einsetzen  
 z.B. die NR-72 Würfel zerbröseln und in Milch auflösen, oder das Dinkelmüsli abschmecken.
- Restliches Mehl zum Abbinden von Suppen, Porridge verwenden