

Menü-Vorschläge "Notvorrat Glutenfrei"

<u>Tag</u>	<u>Frühstück</u>	<u>Mittagessen</u>	<u>Abendessen</u>
1	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
2	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
3	Süsser Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
4	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
5	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
6	Süsser Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
7	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
8	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
9	Süsser Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
10	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
11	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
12	Süsser Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
13	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
14	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
15	Süsser Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
16	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
17	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
18	Süsser Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
19	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
20	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
21	Süsser Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
22	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
23	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel

Menü-Vorschläge "Notvorrat Glutenfrei"

Menü-Vorschläge "Notvorrat Glutenfrei"

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
24	Süsser Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
25	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
26	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
27	Süsser Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
28	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
29	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
30	Süsser Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel

Zubereitung:

Frühstück:

Glas Milch:	19g Vollmilchpulver auf 150ml Wasser, nach Belieben mit Wasser verdünnen
Hirsebrei:	50g Hirse aufkochen und 15min ziehen lassen, nach Gusto mit Zucker abschmecken
Süsser Maisbrei:	60g Maisgriess in 250ml Wasser aufkochen / 5min ziehen lassen mit Zucker abschmecken
NRG-5 Zero Riegel:	als Keks essen oder einen Porridge herstellen (mit Wasser zu einem Brei kochen)

Mittagessen:

Kartoffelpüree:	70g Pulver auf 350ml in kochendes Wasser einrühren 50g schwarze Bohnen in kaltem Wasser einlegen und 10-15min kochen 9g braune Sauce in 150ml heisses Wasser einrühren
Risotto-Reis:	100g Risotto-Reis und 50g rote Linsen/ 10g Gemüsemischung in 5g Gemüsebouillon garen. Immer wieder Flüssigkeit nachgeben, bis alles weich ist
Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce:	80g Kichererbsen/10g Gemüsemischung in Wasser einlegen und dann mit 50g Hirse in Bouillon (5g) →2 Minuten kochen und 20 Minuten ziehen lassen 6g braune Sauce-Pulver in 100ml heisses Wasser einrühren, nach Gusto separat oder mit dem Gericht vermischen

Abendessen:

Rote Linsensuppe:	90g Linsen in 400ml Wasser, mit 6g Bouillonpulver abschmecken und mit 15g Kartoffelpüree Pulver abbinden
Kartoffelsuppe:	34g Kartoffelpüree Pulver in 350ml 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 dem Zucker die Speisen abschmecken und Energiedrinks herstellen -dies erhöht den täglichen Brennwert
- mit den restlichen Vorräten die Speisenvorschläge nach Geschmack aufwerten oder Zwischenmahlzeiten herstellen
- Wenn Sie mit den NRG-5 Zero Riegel einen Brei/Porridge herstellen, so können Sie Nährwert und Geschmack durch Zugabe von Zucker, Rosinen, oder Zimt verbessern

Menü-Vorschläge "Notvorrat Glutenfrei"

Menü-Vorschläge "Notvorrat Glutenfrei"