

## Menü-Vorschläge "Notvorrat Gluten-/Laktosefrei"

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

## Menü-Vorschläge "Notvorrat Glutenfrei"

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

### Zubereitung:

#### Frühstück:

|                    |  |
|--------------------|--|
| Glas Milch:        | 19g Laktosefreies Magermilchp. 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:                                 | 250ml Wasser aufkochen, 1.25dl laktosefreie Milch anrühren und begeben.<br>50g Kartoffelpüree begeben und quellen lassen<br>50g rote Kidneybohnen in kaltem Wasser einlegen und 10-15min kochen<br>9g braune Sauce in 150ml heisses Wasser einrühren             |
| Risotto-Reis:                                   | 100g Risotto-Reis und 50g rote Linsen/ 10g Gemüsemischung in 5g Gemüsebouillon garen.<br>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)<br>→2 Minuten kochen und 20 Minuten ziehen lassen<br>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  |
| Kartoffelsuppe:   | 25g Kartoffelpüree Pulver in 350ml heisses Wasser einrühren, 30g rote Kidneybohnen kurz in Wasser einlegen, beifügen und erhitzen. Mit Bouillon abschmecken. |
| 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



